

Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°106

MAI
2024

楊家秘傳

Annick Blard, une vie de Taiji Quan
Atelier Xi Xi Hu
Rencontres de Tuishou du Mont d'Or
Rencontres 2024
Changez vos routes neuronales !
Circulation du Qi
Chine fantasmée

Sommaire

Éditorial

Corinne Zerbib

Le Mot du Président..... 1
François Schosseler

Hommage à Annick Blard..... 2
Michel Douiller

L'atelier Xi Xi Hu 4
Georges Breleur

Les 33^{es} Rencontres Internationales 6

**Jean-Jacques Sagot,
invité aux prochaines Rencontres** 8

**Premières Rencontres
de Tuishou Interstyle Monts d'Or** 9
Sabine Metzlé

Le Tuishou ou l'Écoute Globale 13
Manuel Solnon

**La circulation du Qi dans
les médias et la culture (2)** 15
Serge Dreyer

Les Feuilles du Collège Comment démarrer un cours avec des débutants ?

Yves Picart

Changez vos routes neuronales ! 28
Marc Appellans, Lucas Limasset

La Chine fantasmée du XXI^e siècle 30
Serge Dreyer

J'ai lu pour vous..... 36
Serge Dreyer

EDITO

Des rencontres... et encore des Rencontres !

Notre discipline est formidable ! Non seulement nous pouvons pratiquer à loisir tous seuls dans notre salle, de bains, mais nous pouvons aussi nous froter aux autres, ces partenaires, soit réels et donc en tous genres, soit imaginaires et donc parfaits. Notre style et nos professeurs mettent de plus en plus l'accent sur les pratiques à deux, dès les premiers cours. Du coup, fleurissent les occasions de se rencontrer. Lors des Rencontres annuelles bien sûr, qui nous permettent de découvrir d'autres aspects connexes comme la marche Xi Xi Hu l'an dernier, mais aussi lors d'événements organisés localement. Les premières journées du tuishou libre près de Lyon sont encore une marque de ce dynamisme.

Certes, notre discipline est complète. Mais « aller voir ailleurs » peut aussi nous sortir de notre zone de confort, le meilleur moyen pour progresser. Sans pour autant idéaliser à l'excès les aspects chinois de nos origines...

Participez au Bulletin !

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Il est édité pour vous, mais aussi grâce à vous ! Chacun peut y contribuer, quels que soient son niveau, son ancienneté... N'hésitez pas à soumettre vos propositions et souhaits de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations ou commentaires à la rédaction :

redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com

Merci d'adresser vos articles et photos sous les formats suivants suivants :

- **Textes** : formats .doc, .docx ou .odt
- **Photos** : merci de joindre une ou des illustrations à votre article. Fichier de bonne qualité : minimum 150 dpi (150 dot per inch) et taille minimum 10 cm de large

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- **fin décembre** pour le numéro de **février**,
- **fin août** pour le numéro de **d'octobre**.

Si ce n'est déjà fait, merci de communiquer le nom de votre correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

Merci pour votre participation active !

Le Mot du Président

L'arrivée du printemps nous a fait languir, le vieux bonhomme hiver ne voulant pas lui laisser la place. Excès de pluie (bon pour les nappes), défaut de soleil et températures moyennes en hausse sur une bonne partie de nos contrées de pratique. Morosité et absence de perspectives réjouissantes qui se ressentent un peu partout. Hibernation sous la couette.

Peu d'envies d'écrire comme le montre le faible nombre d'auteurs de ce Bulletin.

Léthargie du Conseil d'Administration qui a eu peu de raisons de se réunir.

Calme plat dans la création de nouvelles associations.

Néanmoins, la perspective des prochaines Rencontres dans le Sud-Ouest de la France est toujours là, de plus en plus proche. C'est un peu excentré pour beaucoup mais le lieu vaut la peine du voyage. Profitez du déplacement pour vous accorder quelques jours supplémentaires sur place. Un peu plus de deux cents places seront à prendre à partir du 1^{er} juin, en deux étapes pour faciliter la représentation du maximum d'associations.

Le précédent Bulletin était le dernier dont Emmanuel Leblanc a assuré la conception de couverture. Il n'a en effet plus le temps pour ce travail. Depuis janvier 2019 et le numéro 90, la couverture du Bulletin reflétait sa patte et nous lui devons en particulier sa maquette actuelle. Je le remercie chaleureusement au nom de tous pour son apport professionnel et néanmoins

bénévole. Sa succession est confiée à Tina Pierre que l'équipe du Bulletin accueille avec gratitude. Ouf ! Sophie Cornueil continue heureusement de mettre en page les textes que nous espérons nombreux pour le numéro de septembre. Enfin Charlotte Merlin va scruter la version finale du Bulletin pour en chasser les ultimes erreurs avant l'envoi à l'imprimeur. Bienvenue à toutes les deux !

Nous avons deux Arlésiennes dont je vous donne régulièrement des nouvelles sans qu'elles apparaissent.

Mais le nouveau Petit Livre Rouge a fini par montrer le bout de son nez. André Musso et Christian Demare nous ont présenté le très élégant et rigoureux résultat de leur travail. Il ne reste plus au CA qu'à choisir la couleur de couverture. Suspense : le Petit Livre Rouge va-t-il devenir le Petit Livre Blanc ? Vous le saurez très bientôt.

Quant à Wen Wu 7, il progresse à son rythme. Il faut dire que la tâche est colossale pour figurer la mise en forme de 500 pages avec les 300 QR codes à la bonne place, sans se tromper. C'est Jean-Christophe Clavier qui s'est chargé de cette tâche fastidieuse et délicate. Bon courage à lui. On espère toujours une souscription à l'automne comme je l'écrivais en avril 2023...

Je vous souhaite un très bel été..

Amicalement
François Schosseler

BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Mai 2024 – N° 106

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

Siège social : AYMTQ c/o CGA – La Serre, 21 rue du Vernay, Cran-Gevrier, 74960 ANNECY– France

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org

Directeur de la publication : François Schosseler

Rédactrice en chef : Corinne Zerbib

Ont participé à la rédaction : Marc Appelmans, Georges Breleur, Michel Douiller, Serge Dreyer, Cécile Frégier, Dominique Jeanmougin, Sabine Metzlé, Manuel Solnon.

Correction : Colette Macintos, Charlotte Merlin, André Musso, Sonia Sladek.

Comité de lecture : Christian Bernapel, Sabine Metzlé, André Musso, Jean-Luc Perot, François Schosseler, Sonia Sladek.

Mise en page : Sophie Cornueil. **Couverture :** Tina Pierre. **Postage :** Christine Lubin.

Hommage à Annick Blard



Annick Blard nous a quittés mais elle ne nous quittera jamais...

Annick m'a fait découvrir le Yangjia Michuan Taiji Quan, elle a été mon premier enseignant et m'a introduit auprès de Wang Laoshi. Pour tout cela, je souhaite lui rendre hommage.

Annick a naturellement baigné dans les milieux français des arts énergétiques chinois. Son frère, Jean-Louis Blard était un acupuncteur réputé qui a travaillé avec Claude Larre, le docteur Jean Schatz et Elisabeth Rochat de la Vallée.

Elle a pratiqué le Taiji Quan dans les années 70 avec une pionnière, Lizelle Reymond, qui venait de Suisse à Paris une fois par semaine pour faire découvrir les arcanes du taiji à un public constitué principalement de comédiens de la troupe de Peter Brook et de disciples et élèves de Gurdjieff. Annick est devenue de fait l'assistante de Lizelle Reymond pendant ces cours hebdomadaires parisiens.

Elle a ensuite découvert le Yangjia Michuan et Wang Laoshi dans des circonstances que je lui laisse raconter :

« A Taipei, au début des années 80, je suis partie à la recherche d'une forme de taiji quan intégrant explicitement la respiration et les applications martiales de la forme. Les années passées auprès de Lizelle Reymond, pionnière de l'introduction du taiji quan en Europe, m'obligeaient au meilleur. Après une semaine de cours matinaux auprès de Maître Wang, la rigueur de son enseignement et la beauté de sa forme m'enchantèrent, mais l'autorité quasiment "militaire" dont il usait, m'empêchait d'adhérer totalement. Lors du premier cours particulier, sa puissance énergétique s'est métamorphosée ; des mouvements d'une douceur ineffable ont fait fondre en un instant tous mes doutes. Il incarnait, certes la puissance, il était aussi la subtilité même.

S'enquérant alors de mes projets, Maître Wang a posé deux conditions à mon travail à ses côtés : que j'arrête totalement la forme apprise en Europe et que je reste au moins quatre mois à Taipei. Partie pour quelques semaines j'y suis restée deux ans.

Au bout de ces deux années, renforcée physiquement et intérieurement, je suis rentrée en France décidée à transmettre ce trésor. »

J'ai rencontré Annick à son retour de Taipei et, à son contact, séduit par la grâce de ce qu'elle nous transmettait, j'ai à mon tour abandonné la forme que je pratiquais alors pour me consacrer au Yangjia Michuan.

Annick a ensuite habité Cluny où a été créé le Collège des Enseignants lors d'un séjour de Wang Laoshi. Elle est enfin partie vivre à Strasbourg avec Jean-Michel où elle s'est éteinte le 24 février. elle a été inhumée le vendredi 1er mars dans le cimetière de Cluny.

Merci au Collège des Enseignants et à tous les pratiquants qui ont manifesté leur sympathie à l'occasion du décès d'Annick.

Michel Douiller



Très chère Annick,

Vous n'étiez pas toujours facile, moi non plus ! Est-ce pour cela que j'ai tant appris de vous ?

Ces longs moments d'étude avec vous m'ont tant aidé pour accéder au travail de Maître Wang.

Ils sont toujours présents quand je pratique.

Au fil du temps, je suis venu vous remercier, vous raconter, vous écouter et une amitié profonde est née.

C'est d'elle dont je me souviens quand vous me manquez.

Pierre



L'atelier Xi Xi Hu, un beau moment de connexion

Lors des Rencontres 2023 à La Pommeraye, j'ai décidé de proposer un atelier de marche dénommée Xi Xi Hu. A ma grande surprise et satisfaction, l'atelier s'est tenu deux fois et a attiré un public très nombreux et motivé.

Georges Breleur,

Responsable de la section « Souffle et Mouvement »
de l'Amicale Laique de Ploemeur

Épisode 1 – La préparation (Avant-Première) – Jeudi 09 novembre 2023

Depuis deux ou trois jours, je me tâte. Vais-je me proposer, lors des rencontres à La Pommeraye, pour animer un atelier de « marche naturelle de Guolin », un Qi Gong pouvant contribuer à lutter contre le cancer ? Comment cette initiative va-t-elle être reçue, perçue ? Je décide d'approcher le principal décisionnaire en la personne de François Schosseler, le président de notre Amicale. Il m'écoute avec attention et l'habituel plissement rieur de ses yeux. L'idée lui paraît intéressante et derechef, il m'amène vers la légendaire responsable de la criée, Zouzou Valloton, à qui j'expose mon intention. Elle connaît la respiration comme le vent Xi Xi Hu utilisée dans la marche de Guolin. Elle réfléchit, semble peser le pour et le contre, tout en me précisant que l'Amicale a une vocation d'ouverture et je comprends qu'a priori c'est oui, mais je pense qu'elle va toutefois s'accorder la nuit pour valider sa décision. Elle me précise que c'est elle qui présentera mon atelier et que je devrai ensuite exposer très rapidement ma pratique.

Épisode 2 – L'ouverture (l'entrée en scène) – Vendredi 10 novembre 2023

Le lendemain matin, c'est la criée. Je suis derrière les tableaux d'affichage dans l'attente que Zouzou me présente et je n'ai pas vu que mon atelier est déjà inscrit sur le tableau d'affichage de la première partie de matinée. Autant que je me souviens, Zouzou présente Natasha, l'invitée officielle de ces rencontres puis me présente rapidement et me donne la parole.

Pendant que la criée continue de se dérouler, deux femmes viennent vers moi en me disant qu'elles sont intéressées par la proposition que j'ai faite. Deux personnes seulement, je m'attendais à un peu plus de « succès ».

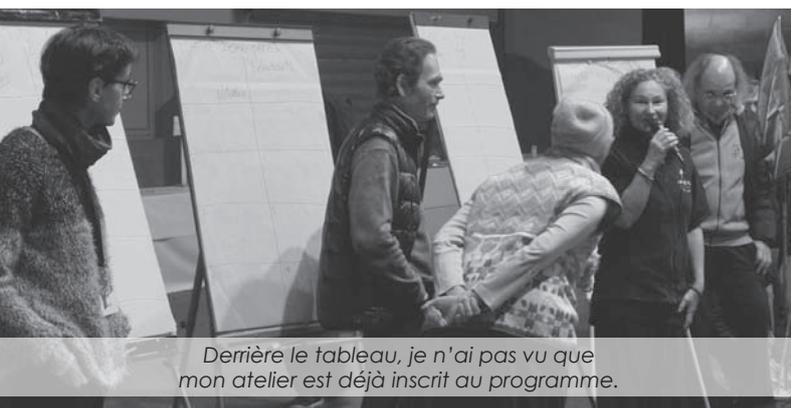
Puis, toujours derrière les panneaux d'affichage, j'attends que Zouzou propose un créneau pour mon atelier. Rien ??? Je me dis alors que : Ok, j'ai pu faire ma proposition orale mais elle ne veut sans doute pas donner un caractère « officiel » à mon intervention puisque ce n'est pas du Taiji Quan. Je suis un peu déçu mais prêt à me consacrer pleinement aux deux personnes qui me sollicitent.

La criée se termine. Ayant décidé de pratiquer à l'extérieur, je me dirige vers la sortie de la salle où je décide d'attendre un petit moment au cas où... et là... ils arrivent. C'est vous Georges ? C'est toi Georges ? C'est toi, Xi Xi Hu » ? Wouah !!! Finalement ils sont environ une trentaine.

C'est seulement la deuxième fois que je dirige un groupe de marcheurs. La première fois, au mois d'oc-



4



Derrière le tableau, je n'ai pas vu que mon atelier est déjà inscrit au programme.



Un grand moment de connexion avec ce balancement d'ensemble latéral et régulier des bras...

tobre 2023, dans mon club de Bretagne, ils n'étaient que huit. Sensation assez impressionnante de sentir un groupe aussi important de personnes marcher au rythme de son pas et surtout de sa respiration. Un grand moment de connexion avec ce balancement d'ensemble latéral et régulier des bras que j'ai l'impression de commander juste par l'expression du Xi Xi Hu. Derrière une dynamique d'apparence martiale, un instant de partage très fort, une communion, c'est ce que j'ai éprouvé au plus profond de moi.

Je laisse le soin aux participants à cet atelier de dire ce qu'ils en pensent et ce qu'ils ont eux-mêmes ressenti.

Épisode 4 – L'après séance

Ils sont nombreux à venir vers moi pour obtenir des renseignements complémentaires, me faire part de leurs petits (ou gros) soucis personnels et me remercier. Je réponds autant que possible à toutes leurs interrogations. Plusieurs d'entre eux me demandent notamment qui est mon enseignant. Cette marche, et d'autres pratiques de Qi Gong de Guolin, je les ai apprises de monsieur LIU Bingkai, docteur en Médecine Traditionnelle Chinoise de l'université de Nanjing, docteur en Sciences de Biologie Moléculaire et Cellulaire de l'université de Paris Descartes, chercheur au Centre Intégré de Médecine Chinoise de l'hôpital universitaire de la Pitié Salpêtrière¹.

Épisode 5 – Le lendemain

La criée commence, mon atelier est inscrit, mon prénom aussi. Je repère le fanion que je dois arborer. Il me plaît bien, motif blanc sur fond vert. À la fin de la criée, je me poste à la sortie de la salle comme la veille et agite mon « étendard ». Ils arrivent... Ils me cernent... Ils me pressent. Ils sont environ une cinquantaine. La zone de présentation que j'avais choisie la veille est trop petite. Nous nous déplaçons vers un espace plus grand.

Je suis un peu intimidé de m'exprimer devant un auditoire aussi important qui m'écoute avec grande attention et plus particulièrement devant Michel

Douiller, au premier rang, qui suit attentivement ma présentation. Parfois, il acquiesce d'un léger signe de tête, ça me rassure et me libère.

La suite est comme la veille. Cette fois, les marcheurs sont obligés de s'aligner sur trois colonnes au lieu de deux le jour précédent. J'essaie de donner la respiration « comme le vent » (Xi Xi Hu) aussi clairement et fortement que je peux. À ce moment je ressens toute la force d'une pratique collective.

Pour tout vous dire, j'ai été impressionné par la discipline mais aussi par la rapidité d'apprentissage et la qualité gestuelle de l'ensemble des participants. La photo de groupe ci-jointe en témoigne. Preuve que le Taiji Quan améliore grandement les qualités motrices et de coordination de ses pratiquants.

Une belle expérience pour moi et peut-être une leur d'espérance pour d'autres.

Le Qi Gong de Guolin, créé dans les années 50

Le Qi Gong de Guolin fut créé par Mme GUO Lin, une artiste peintre née en Chine (1909-1984). Atteinte d'un cancer récidivant, sa connaissance et sa pratique du Qi Gong traditionnel n'empêchant pas la progression de la maladie, elle chercha et mis au point un nouveau Qi Gong qui l'aida à lutter contre sa maladie. C'est à partir de 1971 qu'elle commença à enseigner sa méthode et que celle-ci s'est répandue en Chine puis peu à peu dans de nombreux pays. Elle meurt à 73 ans ... de surmenage.

La méthode de base s'appuie sur la pratique de la « marche naturelle » et d'une respiration spécifique dite « comme le vent » (Xi Xi Hu). Il existe plusieurs formes de marches et de mouvements selon les pathologies - type de cancer et localisation, maladies chroniques. Cette pratique doit être vue comme une aide au patient dans la prise en charge de sa maladie dans le cadre d'un parcours de soins conventionnels.

¹ Contacts : Association « GRACE » – graceqlqg@gmail.com – www.grace-guolin-qigong.org

Les 33^{es} Rencontres Internationales de Taiji style Yangjia Michuan

auront lieu du 8 au 11 Novembre 2024 au Centre de Fontenille au Buisson de Cadouin en Dordogne. La Rivière Espérance, notre association, vous y accueillera le 8 novembre à partir de 15 h

Nous sommes heureux de vous recevoir dans cette région que nous aimons beaucoup et qui nous permettra de pratiquer ensemble et intensément le taiji quan dans un beau cadre naturel.

Le village est situé dans une vallée de la Dordogne, au carrefour des châteaux forts, des bastides et des vignes. La vallée est réputée pour ses produits du terroir, ses bâtiments médiévaux, ses grottes, pré-historiques ou non, et ses points de vue sur la vallée et sa rivière. Une abbaye classée au patrimoine de l'Unesco, une bambouseraie et des grottes exceptionnelles par leurs excentriques, font partie du patrimoine de ce village.

Le centre de vacances qui nous héberge est celui du lieu-dit Fontenille.

Dans un parc de 8 hectares arborés, ce centre met à disposition :



1) 4 pavillons avec 1 étage, 1 terrasse et 1 salle d'activité au rez-de-chaussée. Chaque pavillon dispose par niveau de 5 chambres spacieuses : 2 chambres avec 2 lits superposés et 2 chambres pouvant accueillir un cinquième lit. Les sanitaires (WC, douches et lavabos) sont situés en dehors des chambres dans le même bâtiment, à chaque niveau. Une salle de bains avec WC pour handicapés, par pavillon, s'ajoute à ces équipements. L'entrée dans les pavillons se fait par un code.

Le Buisson-de-Cadouin

est situé entre Bergerac et Sarlat, à l'intersection des routes départementales RD25, RD 29 et RD 51E2 de la Dordogne. Elle fait partie des communes rurales peu denses, en outre hors attraction des villes. Par train, elle est d'accès facile par ses lignes Bordeaux-Sarlat et Agen-Périgueux, car c'est un nœud ferroviaire important.

Hameau de Fontenille
24480-LE BUISSON DE CADOUIN
Tél :06.07.14.35.50

<https://centredevacances-dordogne.fr/>

2) 2 pavillons disposant de la même configuration que les 4 cités ci-dessus, avec comme particularité un lit pour 2 personnes dans chaque chambre. Ces deux pavillons seront réservés en priorité aux couples et aux individuels.

3) un hôtel comprenant 8 chambres individuelles et 2 chambres pour couple avec sanitaires à disposition dans les chambres.

4) un bâtiment consacré à la restauration (3 réfectoires et 1 bar). Les régimes particuliers pour raisons diverses sont à signaler lors de l'inscription. Chaque salle propose les plats sous forme de buffet. Une



bouteille de vin local, prévue pour 6 personnes, et le café font partie du menu. Nous prévoyons un apéritif léger avant le repas du soir du 8 novembre. Amenez quelques spécialités et quelques breuvages de votre région si vous le souhaitez.

Les draps, les couvertures, les oreillers et les taies sont fournis.

Ces bâtiments agréables par la grandeur des chambres et leur luminosité, sont éparpillés dans un espace vallonné. Un sentier permet de se déplacer dans tout le parc et se prolonge pour une randonnée pédestre dans les bois.



Par temps dégagé, le ciel étoilé est magnifique !

Il y a aussi des emplacements libres pour 12 camping-cars maximum (emplacement à choisir près des pavillons pour ceux qui souhaitent bénéficier d'un raccordement électrique).



Lieux de pratique :

La pratique peut se faire aisément dans le parc où il existe des zones planes. Si les intempéries sont importantes, la salle d'activité de chaque pavillon peut être utilisée à cette fin.

Par ailleurs, 2 chapiteaux, pouvant être chauffés si nécessaire, agrandiront d'une part, une salle de restauration pour y assurer l'Assemblée générale, la soirée festive et des ateliers en temps de pluie, et d'autre part, le bar.

Informations diverses:

Les inscriptions seront ouvertes du 1^{er} au 15 juin aux représentants des associations et du 16 au 30 juin aux autres adhérents.

Un marché des associations est prévu. Nous vous demanderons de nous signaler si vous souhaitez un stand.

Invité :

Jean-Jacques Sagot, professeur de taiji quan depuis 1988, sera notre professeur invité. Il proposera un atelier sur le travail à 2 qu'il intitule le Tueshou des nuages (voir article suivant).

Tourisme :

La visite des Grottes de Maxange, situées à 10 minutes à pied du centre, est proposée au tarif de 9€.

Vous pouvez demander au centre un hébergement pour visiter la région avant ou après les Rencontres. Adressez-vous à l'Office de Tourisme du Buisson de Cadouin pour découvrir les endroits à visiter, très nombreux dans cette région. À vous de choisir ce qui vous intéresse le plus : les grottes préhistoriques et leurs musées, les bastides (villages médiévaux), les restaurants gastronomiques, découvrir les sites panoramiques, etc.

Office de tourisme des Bastides Dordogne Périgord
Bureau d'information touristique du Buisson de Cadouin

Place André Boissière

24480-Le Buisson de Cadouin

Tél : 05 53 22 06 09

Site : <http://www.pays-bergerac-tourisme.com>

Transport AR Centre Gare :

Une navette peut assurer le transport aller-retour de la gare au centre (à 3 km de la gare) pour 10€ par trajet (et non par passager). Il faudra la réserver au moment de l'inscription.

Les tarifs, par personne, sont les suivants :

- Chambre en hôtel : 310 €
- Chambre particulière ou à 2 (pavillons) : 290 €
- Chambre à 4 lits, voire 5 lits : 243 €
- Camping-cars : 210 €
- Externes : 210 €

Dès à présent, nous tenons à remercier les bénévoles de notre petite association et ceux des associations membres de l'Association « Noa – Dans les pas du tigre » pour leur aide précieuse.

Nous vous attendons avec plaisir et nous espérons que vous apprécierez ces Rencontres dans notre région.

Vous pouvez nous joindre :

par mail : rivesperanceamicale@laposte.net

ou par téléphone :

Dominique Jeanmougin : 06.86.89.05.52

Cécile Fregier : 06.74.69.49.18



Jean-Jacques Sagot, professeur invité aux prochaines Rencontres

Notre association, La Rivière Espérance, a souhaité inviter un professeur aux Rencontres de l'Amicale. Pour rendre hommage à Claudy Jeanmougin, qui a été notre enseignant, nous voulions inviter un professeur avec lequel il avait eu des échanges réguliers de travail dans le cadre d'une estime mutuelle.

Notre choix s'est donc porté sur Jean-Jacques Sagot.

Jean-Jacques Sagot enseigne le mouvement depuis plus de cinquante ans. Professeur d'éducation physique de 1972 jusqu'à sa retraite en 2011, il a fondé une option officielle EPS taijiquan en Lycée au baccalauréat de 1991 jusqu'en 2011.

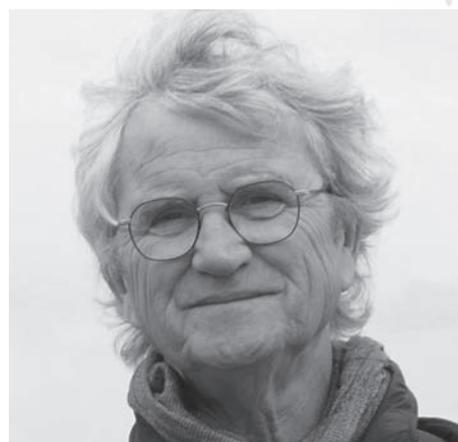
Jean-Jacques intervient dans de nombreux cercles : IUFM, UFOLEP, écoles primaires et maternelles, écoles de soins infirmiers, hôpitaux. Il collabore régulièrement avec diverses instances (dernièrement l'Université de Toulouse) y compris dans d'autres contextes (aikido, boxe anglaise).

Jean-Jacques a découvert le taiji quan en Chine en 1986 et a commencé à l'enseigner à Périgueux en 1988. En 1998, il fonde l'association La Grande Ourse qui dispense des cours de taiji en Dordogne. Il est partenaire de l'Institut des Arts Corporels Chinois où il participe à des travaux d'anthropologie.

Ses expériences lui ont permis d'acquérir les qualifications de professeur dans ces pays et de devenir en particulier disciple et ami de Maître Chen Guofu (Premier Conseiller de la Chin Woo pour le taiji de style Wu et de style Sun, Shanghai).

Les styles qu'il enseigne sont les suivants :

- Style Sun (traditionnel selon Sun Jianyun)
- Style Wu Hao (traditionnel selon Hao Shaoru)
- Style Yang version Cheng Man Ch'ing (Taïwan, Malaisie, USA)



- Style Yang (Fu Zhongwen, Shanghai) (Zhou Minde, Shanghai)
- Épée, épée double, sabre, canne, éventail, bâton...
- Techniques à 2 (Tuishou, dalu, sanshou...)

Par ailleurs, il a fondé le Comité Régional d'Aquitaine de la FFAEMC (ex FTCCG) dont il est le premier président. Depuis 2016, il représente le style Sun au sein du CT. Il a publié plusieurs ouvrages dont un est à paraître en 2024 : « Taijiquan : la Voie du style Sun », Le Courrier du Livre

Lors des Rencontres, il animera un atelier intitulé « Le tuishou des nuages » qu'il nous présente ci-dessous :

« Les postures fondamentales du taijiquan comportent de multiples variantes selon les styles, les écoles, les époques. Les « applications martiales » selon l'appellation contemporaine sont aussi très variées. Plutôt qu'en exposer une large palette selon la conception des styles WuHao et Sun, je partirai, selon mon habitude, d'une posture de base, « Les mains se meuvent comme des nuages », pour s'engager dans un tuishou plus complexe et en décliner quelques variantes selon les styles et les écoles que j'ai visitées.

Mon propos est d'aborder les alternatives non pas avec une juxtaposition de praxis, mais "de l'intérieur". »

Premières Rencontres de Tuishou Interstyle Monts d'Or

Les 13 et 14 avril 2024, ont eu lieu à Saint Germain au Mont d'Or, près de Lyon, les premiers échanges autour du tuishou libre entre pratiquants de niveaux divers, hommes et femmes, de tous âges et de tous gabarits... Un événement créé sous l'impulsion de Manuel Solnon et Jérôme Guillot.

Sabine Metzlé



Les premières Rencontres de Tuishou Interstyle Monts d'Or rassemblaient une petite trentaine de passionnés de tuishou, du novice au plus expérimenté, tous pratiquants de techniques dites « internes » : Taichi chuan (Yangjia Michuan, Zhenzong), Yi quan, Bagua quan, Xingyi quan, Dacheng quan.

Deux demi-journées de 4 h chacune étaient consacrées à la pratique du tuishou libre.

Pas de cours, pas de profs, juste des ateliers animés, tour à tour, par cinq intervenants volontaires : Manuel Solnon, Jérôme Guillot, Stéphane Danflous, Erick Cherradi et moi-même.

Le but de ces ateliers était de casser le rythme monotone, rendu par le changement de partenaire toutes les dix minutes et susceptible d'émauser notre concentration, et, en même temps, de servir de piqûres de rappel des principes qui sous-tendent le tuishou.

Dans son atelier, Manuel a mis en avant des qualités morales telles que l'équanimité, l'innocuité (voir article suivant), car, d'après lui, c'est en développant ces qualités que le pratiquant, en situation de tuishou libre, détaché de toutes émotions et de pensées parasites, va pouvoir répondre au mieux aux mouvements de son partenaire. « Accepter l'imprévisible et lui faire face », dit-il. Il nous a invité également à une pratique de tuishou en aveugle.

La proposition de Jérôme était que « les deux partenaires bougent ensemble, qu'ils s'habituent l'un à l'autre, c'est comme faire des balles de ping-pong, on ne cherche pas à marquer des points mais à faire un échange sans rompre l'échange, tu perds si tu déséquilibres l'autre, tu peux appuyer un peu plus mais de manière à ce qu'il (le partenaire) puisse toujours dévier ton point d'appui ».

Stéphane a pour sa part mis l'accent sur le principe : « attaquer c'est défendre et vice-versa. C'est l'absorption de la poussée du partenaire qui déclenche le renvoi et non pas la volonté du renvoi ».

L'atelier d'Erick portait sur le relâchement, la mobilité du thorax et du bassin, l'écoute. Comment dévier



des poussées sur le coude, en tenant compte des directions de force : « Tester, expérimenter et voir ce qui fonctionne ».

Quand vient mon tour, je propose l'exercice suivant : « les 5 poussées sur le culbuto », exercice qui consiste à absorber 5 poussées sur différents endroits du corps, dans l'ordre ou le désordre, puis à amorcer la transformation. L'accent est mis sur le centrage, l'enracinement, l'action d'amener le partenaire dans le vide et l'effet ressort de la réponse.

J'ai particulièrement apprécié la qualité des échanges : pas de rapport de force, pas d'arrogance, pas de donneurs de leçon mais juste l'envie de chacun d'apprendre, d'explorer, de comprendre et cela, au travers d'une pratique plutôt joyeuse, sensible et dynamique.

Parmi les témoignages des participants, celui de Marc, pratiquant expérimenté et enseignant (karaté, dacheng quan...) me semble bien refléter l'esprit de ces rencontres : « ça m'a permis de confronter mes





lacunes et mes difficultés, loin d'être terminées, à des gens qui sont plus avancés et qui ont pu m'éclairer et me renvoyer en miroir les choses sur lesquelles je peux travailler ».

Une jeune femme extérieure au groupe, et qui assistait pour la première fois à nos joutes à deux nous a comparés à « deux flammes qui ondulent ensemble et se croisent ».

Mention spéciale pour Jérôme (élève de longue date de Manuel en tuishou), qui, au-delà de la technique, a su inculquer à ses élèves un état d'esprit tourné vers l'échange et non pas vers la confrontation et le désir de gagner à tout prix. C'est ce que j'ai pu expérimenter avec eux. C'est assez rare pour être souligné, même si tout le monde s'accorde à dire qu'il ne faut pas se durcir et se montrer brutal lors de la pratique libre de tuishou. Mais dans les faits, la plupart du temps, les joutes virent à l'affrontement, ou, pour parler « chinois » au « combat de buffles » (鬥牛. dòu niú).

Les prochains échanges auront lieu en avril 2025, si cela vous intéresse, contactez Jérôme Guillot de l'association Atémi Mont d'Or ou Manuel Solnon.

Pour voir le diaporama de photos et vidéos de la journée :





Le Tuishou ou l'Écoute Globale

Comment prévoir ce qui est fluide comme l'eau ? Comment maîtriser ses émotions durant le Tuishou ? Par l'équanimité et l'innocuité. Des thèmes développés lors des premières Rencontres de Tuishou Interstyle Monts d'Or. Explications...

Manuel Solnon

La stratégie que nous développons tient de la spontanéité créatrice qui se transforme suivant nos échanges avec le partenaire. Pour élaborer une tactique et déterminer un plan d'action, il est nécessaire de clarifier la situation rencontrée. Cependant, comment prévoir ce qui est fluide comme l'eau ? Dans le Tuishou, il n'y a pas à proprement parler de stratégie, car nos poussées s'inscrivent dans une attention continue et non dans des plans préétablis. Ne s'inscrivant dans aucun tracé, la stratégie du Tuishou sort du conceptuel, c'est ce qui le rend imprévisible¹. Pour donner une image, nous pourrions le comparer à une ombre dynamique, convertible à l'infini, devançant toujours ce qui l'a créée. Durant l'échange, toute apparition d'une pensée contrarie la portée du mouvement, rendant notre intention détectable. Par exemple, la crainte d'être surpris réduit la portée de nos actions. Pourtant, c'est la transparence de l'esprit qui nous permet de surprendre le partenaire.

Bien que lors de la pratique, la pensée recherche le discernement, elle est rapidement débordée. Cernée par les mouvements aléatoires dont elle n'est pas à l'origine, elle se rétrécit et finit par s'enliser dans une réponse adaptée qui ne vient pas. La pensée élabore, puis, projette sa réponse. De fait, le pratiquant ne participe jamais (directement) à l'échange, car

il conceptualise son action. L'écoute (l'observation réfléchie) précède toujours l'action pensée.

Aussi important que soit le mouvement, l'esprit² domine. Ce sont les convictions du pratiquant qui « teintent » ses observations. Or, la vacuité de l'esprit est la pierre d'achoppement, contre laquelle nombre de pratiquants trébuchent. Il n'y a pas d'intelligence du mouvement sans conscience du geste. La conscience se différencie de la connaissance par le fait que, dans le Tuishou, elle contient l'essence du mouvement, elle en est même la colonne vertébrale. Mise provisoirement à l'écart, la pensée n'en disparaît pas pour autant, de fait elle ne s'interpose pas entre l'observateur et l'observé. Dans le cas contraire, la réalité en est altérée.

Une onde (peut-être un son) émane de chaque pratiquant, c'est en fait son identité, sa résonance propre.

Le Tuishou consiste à la faire jaillir sans qu'une dissonance ne la convertisse en bruit.

Quand une interférence affecte l'esprit du pratiquant, celle-ci est généralement due à une pensée brute, une inquiétude, une incertitude ou une émotion de quelque nature que ce soit. C'est ce qui crée la dysharmonie. Maîtriser ses émotions ne consiste pas à les bâillonner, mais à les accepter sans s'y opposer. Pour cela, il serait bénéfique de développer deux qualités :

1. Excepté dans le cas où le partenaire adverse (B) développe un automatisme involontaire. Dans ce cas de figure, le pratiquant (A) est à même de lire les séquences de B, ainsi, connaissant son rythme, A « maîtrisera le temps de son partenaire », et le précédera toujours. Pour peu que l'on fasse attention, ce mouvement parasite peut être facilement décelé.

2. Peut-être les deux sont-ils à placer à égalité, cependant qu'à mes yeux, l'esprit doit être le maître, et la technique corporelle, le serviteur le plus avisé qui soit.

L'équanimité

Sa définition est simple, sa mise en pratique beaucoup plus délicate. Il s'agit, pour le pratiquant, d'offrir une égalité d'humeur à l'adversité comme à la félicité. Ni répulsion, ni convoitise. Durant la pratique, l'autosatisfaction d'une réussite, comme l'amertume liée à un échec, sont des écueils auxquels il est nécessaire de ne pas donner crédit. Juste les voir passer comme un songe, une rosée matinale qui disparaît sitôt que les rayons de la conscience les frôlent. C'est ce vide d'intention (absence d'émotion, détachement) qui fragilise les sentiments, jusqu'à les rendre évanescents, et par conséquent, sans effets sur nous.

L'innocuité

C'est la qualité de quelque chose qui ne cause pas de dommage à autrui. Innocuité en pensée, dans la réaction émotive, et dans l'action. Le but étant de surveiller notre conduite, nos paroles et nos pensées. En conséquence, l'Innocuité apporte la prudence dans le jugement, la réticence dans les paroles, la faculté de freiner toute action impulsive, et la suppression de la tendance à la critique.

Ces deux valeurs vers lesquelles il est profitable de tendre, apportent un effet durable sur notre pratique, car grâce à elles, nos réactions impulsives se dissipent, les bavardages intempestifs diminuent, nos excès et nos insuffisances n'affectent plus nos facultés.

Ainsi devenons-nous plus prudents et plus enclins à accepter l'imprévisible et à lui faire face.

Permettez-moi de vous soumettre ces deux citations qui peuvent nous concerner.

Nicholas TESLA :

« Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'Énergie, de fréquence et de vibration. »

Lao TZE (le Tao) :

« Regardez au-delà de vos sens. Percevez l'Invisible, écoutez l'Inouï, touchez l'Immuable. C'est là que se trouve la vérité. »



La circulation du Qi dans les médias et la culture (2)

J'ai souhaité traduire et partager cet article académique écrit pour une conférence¹. Recevant assez régulièrement ses publications, l'auteur Paul Bowman de l'université de Cardiff, a attiré mon attention pour son esprit critique et la solidité de ses arguments à propos du monde des arts martiaux. Voici la suite de l'article publié dans le Bulletin n° 105.

Paul Bowman, traduit et commenté par Serge Dreyer

Si nous remontons dans le temps de notre visite éclair de l'histoire sociale du qi, David Palmer remarque que la pratique supposée ancienne et mystique du qi connue sous l'appellation qigong n'a en fait été nommée et désignée comme telle qu'au milieu du 20^e siècle. Selon lui :

Le choix du terme qigong par les cadres du parti en 1949 reflétait un projet idéologique : extraire les techniques chinoises de cultivation du corps de leur environnement « féodal » et religieux, afin de les standardiser, et de les mettre au service de la construction d'un état moderne et séculaire. En tant que tel, le qigong est une tradition inventée. (Palmer 2007 : p. 98)

Le terme « tradition inventée » se réfère à un recueil d'études assemblées par Eric Hobsbawm et Terence Ranger, L'invention de la tradition de 1983 (Hobsbawm et Ranger 1983). Ces études qui montrent comment souvent des traditions que nous croyons anciennes et vénérables sont en fait des inventions conçues pour aider à bâtir des constructions nationales ou à gérer des administrations coloniales.

Si nous remontons un peu avant l'invention institutionnelle en 1949 du qigong, l'historien et traducteur Douglas Wile observe que nombre de soi-disant textes « classiques » du taiji quan ne peuvent être réperto-

riés qu'à partir 19^e siècle, en particulier ceux de Yang Lu-ch'an et des frères Wu et Li. La mythologisation « interne » du taiji quan par ses propres pratiquants (l'affirmation selon laquelle il est ancien au point d'être pratiquement intemporel) vient – selon son raisonnement – du fait que, pour les Occidentaux :

Tout ce qui prédate la période Républicaine (1911-1949) tend à disparaître dans les brumes de « l'ancienne Chine ». Nous négligeons souvent le fait que Yang Lu Ch'an et les frères Wu étaient de la même génération que Darwin et Marx, et que les frères Li étaient des contemporains d'Einstein, Freud et Gandhi. Les voies de chemin de fer, le télégraphe, les écoles missionnaires faisaient déjà partie du paysage chinois, et les armées chinoises (ainsi que les rebelles) portaient parfois des fusils occidentaux modernes. Combien de fois nous sommes nous arrêtés à réfléchir sur le fait que Yang Lu Ch'an était probablement à Beijing quand les troupes anglaises et françaises ont pris d'assaut la capitale et que l'empereur mandchou a fui la capitale ? (Wile 1996 :3)

Quand il évoque le contexte historique et politique des époques et des lieux au cours desquels des personnages ont joué un rôle clé dans la prise en compte du taiji quan comme art martial spécifiquement chinois, Wile élargit le champ afin d'appréhender de façon plus complexe (non allochronique) le contexte culturel idéologique et politique de l'émergence et du développement du taiji.

1. Written for the 1st UK-China Media and Cultural Studies, Association Conference, Cardiff University, 6th February 2015.

La proposition explicite de Wile est que ce « grand tournant de l'évolution de l'art et de la théorie du taiji quan ne s'est pas produit en dépit d'évènements sociaux et historiques plus importants mais que d'une certaine manière il en a été la réponse » ; et bien que les textes du taiji quan « aient la saveur atemporelle de l'art pour l'art, cela ne devrait pas nous empêcher de nous demander qui étaient les Chen, Yang, Wu et Li, pourquoi s'étaient-ils impliqués dans les arts martiaux, et pourquoi ils ont créé cette sorte d'art martial ? » (Wile 1996 :3-4).

Il pense que, durant le 19^e siècle, les intellectuels chinois et les penseurs se sont sentis assiégés par les forces étrangères. Il ne s'agissait pas uniquement des défis militaires d'autrefois, mais aussi d'assauts intellectuels, scientifiques, religieux et culturels. La Chine a connu ainsi de nombreux soulèvements « anti-étrangers », qui ont culminé lors de la Révolte des Boxeurs de la fin du 19^e et au début du 20^e siècle (Esherick 1987).

On pourrait donc considérer que l'élaboration intellectuelle, la codification et la popularisation d'une pratique du taiji quan délibérément et consciemment chinoise, avec des principes explicitement taoïstes, est une « réponse » toute particulière à l'invasion occidentale.

La raison pour laquelle je problématise quelques-unes des idées les plus communément acceptées à propos du taiji quan, du qi, et autres notions, n'est pas de faire violence à ces discours ou pratiques, ou de réfuter quoi que ce soit. Il s'agit simplement de suggérer à quel point les discours sont enchevêtrés dans un paysage médiatique changeant.

La dissémination de manuels publiés sur des aspects des arts martiaux a toujours eu un effet profond la façon dont ils ont été perçus et mythologisés – même après lorsque de faux manuels se sont révélés être des contrefaçons entières. Des textes chinois fantastiques du début du 20^e sur les méthodes d'entraînement et les compétences des moines de Shaolin, par exemple, étaient complètement fantaisistes. Ils ont été immédiatement dénoncés par les historiens des arts martiaux chinois. En vain. Les fantasmes illustrant les capacités surhumaines des moines de Shaolin se sont répandus en Chine et n'ont depuis jamais disparu.

Tous ces discours ont traversé monts et marées, enjambé les ruisseaux et ont laissé leurs traces non seulement (si jamais) dans les corps et les talents des moines et taoïstes itinérants², mais plutôt sous forme de manifestations médiatiques. Dans la littérature sur les arts martiaux, les manuels d'arts martiaux, dans les

allégories nationales et les politiques gouvernementales, et puis dans les films – le premier film jamais réalisé à Shanghai était un film d'art martial désormais perdu – le discours a pris de vitesse toute autre réalité. Le qi circulant dans le corps des adeptes n'aurait jamais pu soutenir le rythme du qi qui circulait dans le corps des textes.

Gary Krug avance que l'aspect clé de la rencontre de l'Occident avec les arts martiaux chinois et le qi, réside dans le fait qu'elle se déroule avec, en toile de fond, les activités militaires américaines en Asie (Krug 2001). D'ailleurs, avant le qi, les Américains avaient rencontré le ki des Japonais – une idée ramenée du Japon et de la Corée par leurs militaires.

Au Royaume-Uni, les arts martiaux japonais furent également les premiers arts martiaux asiatiques connus. Les Suffragettes étudiaient le jujitsu pour la self-défense, et Sherlock Holmes était présenté comme un expert en Baritsu, qui est le terme que Conan Doyle a traduit pour Bartitsu, une version britannique ancienne du jujitsu, enseignée par Barton-Wright, qui avait étudié au moins deux styles de jujitsu lors de son travail au Japon au 19^e siècle.

De même que pour ce qui est des différences entre qi et ki, de leur rôles et places dans les différents discours culturels, idéologiques et autres nationalismes ou, plus récemment au sein de discours plus individualistes, l'histoire des arts martiaux chinois a été médiatisée autrement que celle de ceux du Japon ou d'ailleurs.

Le cas le plus fameux dans la médiatisation de tous les arts martiaux asiatiques est évidemment celui de Bruce Lee ; mais l'exemple de Bruce Lee n'est pas le premier ni le plus approprié des exemples à prendre en considération quand il s'agit de la circulation médiatique du qi.

Adam Frank pointe le travail de base accompli par des traducteurs de textes chinois tel que la traduction du Yijing (Yiking) de Wilhelm et les écrits de psychologues populaires comme Jung. Toutefois il avance que « la véritable explosion du taoïsme en tant que culture populaire en Europe et aux États-Unis... s'est produite dans les années 1960, quand le taoïsme, ainsi que le bouddhisme Zen et autres Maharajismes se sont répandus aux États-Unis » (213). Il considère que « le taoïsme était une parmi plusieurs philosophies exotiques qui offrait des alternatives aux paradigmes existants, et ce faisant il a contribué de manière importante à l'idéologie de la contre-culture » (213). Avec cela vint une réponse « institutionnelle » cruciale en Occident qui eut un impact significatif :

Les maisons d'édition comme Shambala Books ont largement rempli leur catalogue de références aux mystiques asiatiques. Les éditeurs de Shambala, du Yoga Journal, de Tricycle, et du

2. L'auteur fait ici référence au fameux roman épique *Au bord de l'eau*, référence romanesque absolue des passionnés d'arts martiaux chinois (lire sa traduction dans la *Pléiade*).



magazine New Age ont non seulement publié sur la base de ce qu'ils imaginaient être le désir de lecture de leur public, mais ils ont souvent pris les devants en reliant explicitement ou implicitement des pratiques comme le taiji quan au taoïsme. (213)

Autrement dit, la circulation du discours sur le qi en Occident a été d'abord littéraire/philosophique et puis est devenue partie prenante de la contre-culture. Après, ou là-dessus, on l'a vu circuler dans les pratiques corporelles occidentales, sur une plus grande échelle ; ceci est attesté peut-être par la première apparition majeure du taiji quan dans un film américain – la version improvisée de ce qui apparaît être la forme courte de Zheng Man Qing dans le film *Easy Rider* en 1969. Frank remarque :

Easy Rider, dans lequel jouent Peter Fonda, Jack Nicholson et Dennis Hopper, contenait non seulement les références des enfants du Flower Power cherchant l'Amérique et l'amour libre, mais c'était aussi la première apparition cinématographique du taiji quan dans un film américain. Hopper et Fonda traînent dans une communauté agricole située dans un désert. Un groupe de théâtre (*The Gorilla Théâtre*) vient juste de terminer son spectacle. Fugacement, on voit un homme faire sur scène ce qui paraît être une version semi-improvisée de la forme de taiji quan du professeur Zheng Man Qing. Les personnages observant la scène ont l'air d'être familiers avec ce qu'ils regardent et le taiji quan leur semble un spectacle

normal. Ce qui survit à cela, c'est une exotisation indéterminée du « Chinois », pris entre des images de partage, d'errance spirituelle et de nature. Bien que la scène n'ait pas de signification pour le synopsis d'*Easy Rider*, on y perçoit rétrospectivement le germe symbolique du discours New Age émergent. En tant que symbole de la contre-culture, *Easy Rider* soulève la question de savoir si oui ou non on peut lire le taiji quan comme une résistance au contrôle de l'état sur les corps. (215)

Inutile de préciser, que ce déplacement du qi au travers de multiples cultures en tant que signifiant ou ingrédient de pratiques corporelles – voire de pratiques corporelles qui ne peuvent être déconnectées de plus larges discours idéologiques – soulève beaucoup de questions. Adam Frank s'attelle à nombre d'entre elles dans son texte, et je prolonge son inspiration dans mon livre à venir *Marital Art Studies* (Bowman 2015). Mais en guise de conclusion, je n'en aborderai qu'une seule ici : Qu'est-ce qui se produit quand « qi » est traduit du chinois à l'anglais, ou de Chine vers l'Amérique, ou encore de Chine vers le Royaume-Uni, que ce soit via des médias américains ou non ? Frank propose ceci :

Quand un locuteur « emprunte » un mot, cet acte peut impliquer des stratégies spécifiques visant à communiquer des messages sociaux au-delà de la seule signification du mot. Dans le cas du qi, définir le mot fournit en fait l'un des contextes principaux pour son utilisation. De plus, même quand la définition du qi reste

peu claire pour les membres de la communauté dans laquelle elle apparaît, c'est l'acte même d'utiliser le mot qui produit de la solidarité sociale, renforce le statut du locuteur, et évoque une image partagée d'un Autre chinois exotique qui participe d'un discours transnational élargi sur le qi. (220)

Ainsi, le discours en anglais sur le qi sera toujours aussi celui « d'établir un statut de solidarité au sein d'une communauté de spécialistes partageant les mêmes idées ». (220).

La raison en est que « En tant que locuteurs non-natifs, en tant qu'emprunteurs... nous nous appuyons sur les membres de notre communauté particulière de discours qui ont le plus haut statut (la communauté des pratiquants de taiji quan et de qigong) pour élaborer les paramètres qui détermineront quand et comment le mot peut être utilisé ».

Il continue ainsi : « Nous nous appuyons également sur ces membres de statut élevé pour qu'ils nous servent de guides dans ce phénomène transglobal – la diffusion des pratiques reliées au qi au-delà de la Chine » (223). La « traduction » et l'emploi même du terme ne sont jamais neutres. Cela implique toutes sortes d'opérations de hiérarchisations et d'affiliations :

Les mots empruntés, en tant que marqueurs d'échanges culturels transglobaux, peuvent jouer un rôle majeur comme paramètres d'évaluation des intérêts et des valeurs qui traversent les frontières géographiques et politiques. Le qi en est un. L'utilisation de plus en plus fréquente du terme qi en anglais, en particulier ces vingt dernières années, nous fournit une petite fenêtre pour observer comment les valeurs, les goûts, et les croyances dans la culture américaine – du moins la culture américaine des classes moyennes à prédominance blanche – renvoient parallèlement dans une certaine mesure à celles de la culture chinoise. Le qi serait donc à l'image d'une identité chinoise vivante et mouvante. Ce type d'emprunt nous emporte bien au-delà du langage. (224)

C'est bien ce quelque chose qui « va bien au-delà du langage » dans les rencontres, les mouvements, les traductions, les appropriations, les expropriations, les emprunts et les vols interculturels qui m'intéresse ici. Et dans de multiples directions. Car cela illustre la complexité de la circulation transnationale des idées comme le qi – de l'est vers l'ouest, du nord vers le sud, de l'ouest vers l'est, du sud vers le nord. Cette complexité n'est pas seulement géographique. Elle est aussi, comme nous l'avons vu, temporelle : des idées des temps anciens peuvent être (ré)inventées au présent, pour toutes sortes de raisons, qui entraînent toutes sortes de conséquences. En outre, ce

discours culturel est en même temps multi médiation³ voire d'une certaine manière, étranger à la médiation – plus que la médiation, autre que la médiation, et pourtant s'appuyant sur ce qu'une déconstruction pourrait définir comme « un supplément de médiation ». Les pratiques de la culture du qi sont essentiellement in-corps-porées⁴, internes⁵, intimes. Mais elles sont aussi implantées à travers des discours externes – des discours médiatiques. Cela place toutes sortes de discours, de médias et de pratiques signifiantes au cœur même des sujets les plus intimes de la subjectivité ou de l'identité. Cela révèle la façon dont les choses ont été construites puis exécutées afin de comprendre comment les choses doivent être construites et effectuées.

Il me paraît important d'attirer l'attention sur ce processus, à l'occasion de ce premier meeting de l'association UK-China Media and Cultural Studies Association.

Bibliographie

- Bowman, P. (2015), *Martial Arts Studies: Disrupting Disciplinary Boundaries*, London: Rowman and Littlefield International.
- Esherick, J. W. (1987), *The Origins of the Boxer Uprising*, Berkeley, Ca. and London: University of California Press.
- Frank, A. (2006), *Taijiquan and the Search for the Little Old Chinese Man: Understanding Identity through Martial Arts*, New York and Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Hobsbawm, E. J., and T. O. Ranger (1983), *The Invention of Tradition*, Cambridge: Cambridge University Press. Existe en français.
- Krug, G. J. (2001), 'At the Feet of the Master: Three Stages in the Appropriation of Okinawan Karate into Anglo-American Culture', *Cultural Studies: Critical Methodologies* no. 1 (4): 395-410.
- Palmer, D. A. (2007), *Qigong Fever: Body, Science and Utopia in China*, [Kindle Edition] London: Hurst & Co. in association with the Centre d'Études et de Recherches Internationales. Existe en français.
- Said, E. W. (1995), *Orientalism: Western Conceptions of the Orient*, London: Penguin.
- Wile, D. (1996), *Lost T'ai Chi Classics of the Late Ch'ing Dynasty*, New York: State University of New York. Existe en français.

3. L'auteur parle ici de « media » que j'ai traduit par médiation selon ma compréhension du texte.

4. Le terme anglais « embodied » signifie qu'il est dans le corps ; j'ai donc joué avec le terme français incorporer que j'ai déconstruit pour la circonstance.

5. J'ai vivement critiqué cette conception dans le Wenwu 7.

Information de la Commission Feuilletts

Vous aurez remarqué le changement de format d'édition des Feuilletts inclus dans le Bulletin. Ceci a été décidé conjointement entre les équipes éditoriales de l'Amicale et du Collège. Pour ceux qui souhaitent continuer un archivage papier, le fichier au format pdf sera disponible sur le site du Collège pour pouvoir l'imprimer.

Conformément aux décisions conjointes du Collège et de l'Amicale, une édition anglaise des Feuilletts sera également disponible sur le site du Collège, incluant les extraits du Bulletin traduits. A ce jour le titre de ce document serait "*Letters from Yangmi*"; un concours d'idées est ouvert à ce sujet, les propositions sont à adresser à yves.picart@noos.fr.

COMMENT DEMARRER UN COURS AVEC DES DEBUTANTS ?

Par Yves Picart
yves.picart@noos.fr

Liminaire

Cet article fait écho à celui d'Erica Martin-Williams dans les Feuilletts du Collège publiés dans le Bulletin n° 101. Certaines pistes de ce que je présente y sont évoquées et je vous en propose un exemple concret. De plus je retrouve aussi un écho dans plusieurs commentaires d'Hervé Marest dans son article sur le corpus du YANGMI publié dans les deux Feuilletts précédents.

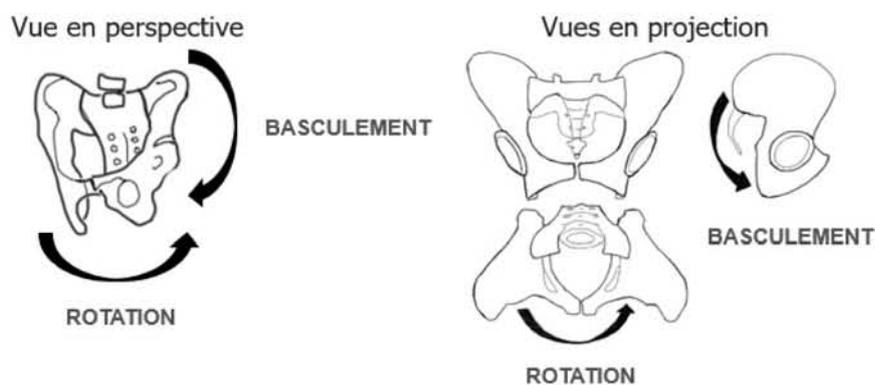
En m'installant en sud Mayenne au début de l'automne 2022, j'étais amené, pour la troisième fois depuis que j'ai décidé d'enseigner le YANGJIA MICHUAN, à créer un cours avec de la « chair fraîche ». Je ne parle pas de la moyenne d'âge des pratiquants 😊; j'entends par là que j'accueillais une population qui n'avait jamais pratiqué le TAIJI QUAN, à l'exception d'une élève sur la dizaine qui a suivi mon cours pour cette première saison haute-angevine.

Je me suis alors posé l'éternelle question du démarrage et des fondamentaux à mettre en place au début. L'envie m'a pris de démarrer la phase d'apprentissage de manière radicalement différente des deux fois précédentes, car il y a plusieurs points qui m'avaient laissé insatisfait dans la façon dont j'avais procédé auparavant, et c'est un sujet qui n'a pas fini de me questionner. Entre temps, j'avais peut-être progressé un peu dans ma compréhension de certains mécanismes qui m'apparaissent maintenant comme fondamentaux, et j'ai compris certaines de mes erreurs et médité sur les difficultés rencontrées par mes précédents élèves.

Aussi, j'ai évalué l'intérêt d'installer un autre ordre de priorité dans les fondamentaux à mettre en place chez un débutant, alors que nous n'en avons même pas établi une liste exhaustive et partagée au sein du Collège. Leur faire gagner un raccourci de vingt ans par rapport à mon parcours, modestement, c'était mon intention. Je ne dis pas que j'y suis arrivé, mais je vois tout de même une différence notable à la fin de cette première année, et je souhaite simplement continuer à stimuler la réflexion de mes confrères collégiens sur ce sujet.

Après un court rappel des approches que je proposais auparavant, je vais décrire la chronologie de cette saison passée, puis j'essaierai d'en tirer quelques enseignements.

NOTA : Je précise tout de suite le vocabulaire que je vais employer dans cet article, comme je le fais au début de mes cours. Plutôt que de parler de rétro et anté versions du bassin, pour faire simple, j'utilise le terme de « BASCULEMENT » du bassin et celui de « ROTATION » du bassin pour décrire la rotation autour de l'axe vertical.



« Avant c'était l'avant »

Précédemment, j'essayais avant toute chose de mettre en place la synchronisation de l'extension ou de la flexion de la jambe arrière avec la rotation du bassin, car chez le débutant ceci est loin d'être évident. Je liais cela à l'absorption d'une poussée désaxée comme dans les deux premiers exercices préparatoires au TUISSHO. Ensuite, pour préparer aux enchaînements, je développais les sensations de l'alternance YIN/YANG, la mobilité du bassin, la perception de la verticalité.... Désormais, ceci n'est plus l'axe porteur de l'installation de fondamentaux, même si cela fait bien sûr toujours partie de ce chemin liminaire à l'apprentissage de la pratique.

Constats

Nos quinze exercices préparatoires au TUISSHO m'ont toujours semblé difficiles à aborder correctement pour des débutants. Les deux premiers font appel à la rotation pure du bassin (enfin presque) et les deux suivants au basculement pur du bassin (enfin presque). Les autres sont une composition plus équilibrée des deux mouvements du bassin.

De plus, j'ai constaté que la désynchronisation de l'inversion de la rotation du bassin avec le passage de la flexion à l'extension de la jambe arrière (« le changement de rotation se fait dans la continuité de la montée ou de la descente », principe n° 17 du livre « Principes constants du TAIJI QUAN du YANGJIA MICHUAN » de Claudy Jeanmougin) est difficile à mettre en place chez les débutants. Je dois reconnaître qu'auparavant me focaliser sur les rotations du bassin liées au travail de la jambe arrière était un peu aussi une facilité pour l'enseignant.

Autre constat alarmant : cette voie pédagogique que j'ai suivie longtemps entraînait dans l'enchaînement des rotations parasites lors de l'expression de la poussée (« le bassin est toujours face à la direction de l'action », principe constant n° 23 de Claudy). Exemple flagrant : j'ai exécuté le CAI des enchaînements en engageant de manière trop prononcée la rotation du bassin plus que le basculement, croyant être généreux dans l'expression... « Errare Picartum est » !

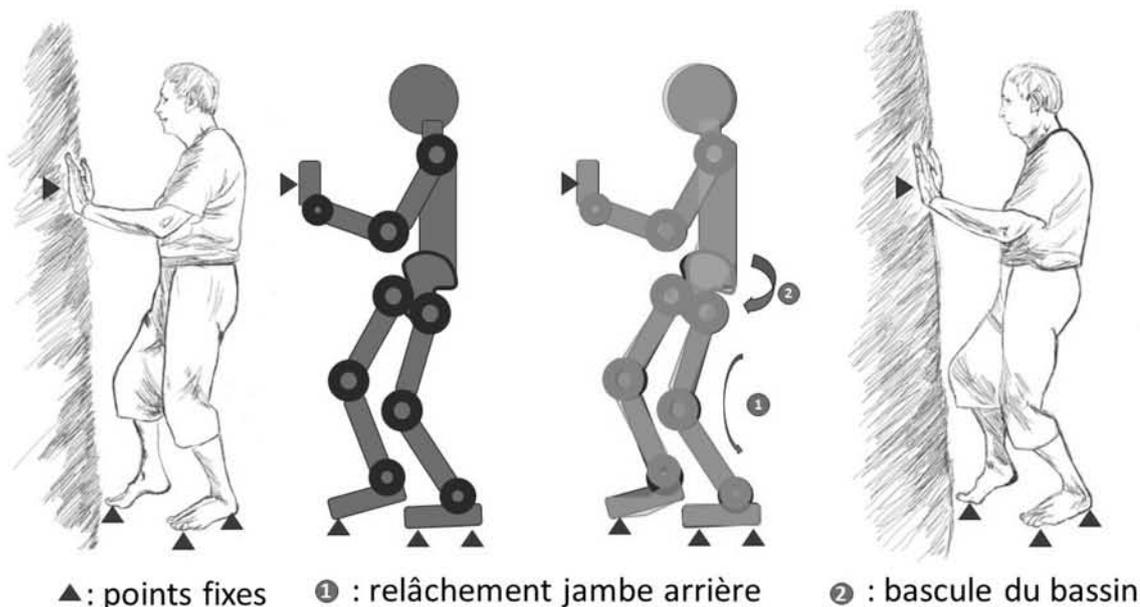
Dernier constat : croyant bien faire, pour compenser le défaut mentionné ci-avant, j'ai malheureusement engagé ensuite des rétroversions « forcées » qui maintenant me semblent contraires à l'effet recherché... « Perseverare diabolicum » !

Marie-Christine Moutault parle de « rétroversion naturelle » dans son article des Feuilles du Collège sur « La respiration dans la longue forme » publié dans le Bulletin n° 103. Lorsque j'ai démarré le TAIJI QUAN, j'entendais des phrases du style « le bassin coule dans les cuisses... ». Je comprends l'idée portée par cette image, mais qu'est-ce que cela peut bien dire au néophyte ? C'est dire si c'est difficile à aborder ! A titre pédagogique, j'utilise le terme de « basculement (ou rétroversion) consenti(e) » ; si vous trouvez mieux, je suis preneur.

Premiers fondamentaux mis en place

Au lieu de mettre en place les premières rotations avec les deux premiers exercices préparatoires au TUISSHOU, j'ai commencé dès le premier cours à mettre les élèves face à un mur, les mains posées contre le mur à hauteur de la poitrine, comme pour un AN à deux mains, en leur demandant d'écouter le degré de pression dans les mains au contact du mur. Je ne parle surtout pas de pousser !

Et, puisque « *le Taiji Quan est un truc de fainéants* » (ceci n'engage que moi), je les invite juste à relâcher les muscles de la jambe arrière et à laisser jouer l'articulation du genou **sous l'action de la gravité**. Si on n'est pas trop tendu, le bassin bascule naturellement au bout d'un moment. C'est cela que j'appelle un « basculement (ou rétroversion) consenti(e) », car une rétroversion forcée n'amènera aucun relâchement dans cette zone et donc aucun espace d'absorption, ni de transformation. « Consenti(e) » donne l'idée que lors d'une vraie poussée d'un partenaire, on trouve une partie de l'énergie de l'absorption dans ce que l'autre vous donne, même si on reste maître de là où l'on conduit ce que l'on reçoit. Ma consigne est « Ne pas fuir devant ce que l'on vous donne » ou comme dit mon ami Marc Baechler : « Veillez à rester chez soi » (en son bassin). « Consenti(e) » face au mur, c'est accepter de plier, de composer sans faire d'effort face à un infiniment rigide.



Sur les dessins et les schémas ci-dessus on voit bien que ces mouvements sont infimes. Pour les besoins de l'illustration, j'ai amplifié les déplacements des « bonhommes bâton » par rapport aux dessins réalisés d'après photos.

Les élèves constatent généralement qu'il en résulte une augmentation de la pression dans les mains contre le mur, support infiniment rigide. « Et ainsi naît la poussée... » ; bon, pas toute la poussée, mais cela peut en être une partie de la genèse. Je sais bien que ce mécanisme est présent dans nos fameux « exercices préparatoires » (n° 3 et 4 notamment), mais combien de temps faut-il au novice pour y trouver ces sensations, alors que face au mur l'évidence est ressentie immédiatement par le plus grand nombre ? Le mécanisme complet de la poussée mériterait un article en lui-même pour traiter correctement des aspects biomécaniques et énergétiques à mettre en œuvre, et au passage du rôle des KUA.

Je suis d'accord que le mur, support infiniment rigide, ne va pas permettre d'exprimer correctement la suite de l'initiation de la poussée comme avec un partenaire. De même, lors d'une vraie poussée, c'est le relâchement du bassin qui va participer à l'amorce de la poussée sans être la conséquence du relâchement de la jambe arrière. Mais il s'agit là simplement de faire ressentir cette notion de bascule du bassin ainsi que les arcs de force des points d'appui des mains aux pieds.

Ensuite, j'ai continué à développer cette sensation en faisant pratiquer le même exercice sur le dos d'un partenaire bien ancré. Le « poussé » sent très vite si le mécanisme déclenché est le bon ou pas... C'est un très bon exercice d'écoute, avec le dos, et aussi pour le « poussé », de relâchement du bassin pour s'ancrer (« rester chez soi ! »). Je retrouve ici l'esprit des DING JIN décrits par Hervé dans les Feuilletts publiés dans le Bulletin n° 105. Emerge ainsi très vite chez le débutant la sensation des arcs de force et la mise en place de la diagonale YANG.

Pour illustrer la description de la fin de cet exercice, j'utilise l'image de la balançoire et de ce moment où, passant par le point bas, on découvre, quand la sensation se développe, comme un

petit ressort caché qui permet d'envoyer encore plus de pression vers l'avant lors de la remontée. Il y aurait beaucoup à écrire sur ce sujet (Cf. le lien vers le site de l'Université Lyon 1 : <https://anatomie3d.univ-lyon1.fr/ressources-peda/larticulation-sacro-iliaque/>) et cela sera sans doute le propos de mon mémoire pour l'École Française de Taiji Quan.

Je résume rapidement la suite de la mise en place. J'ai enchaîné par une reprise de cette série d'exercices avec le AN à une main, sur le côté du partenaire, en veillant particulièrement à ce que le mécanisme du bassin reste le bon. Et s'il y a un défaut, cela fait prendre conscience qu'une rotation marquée du bassin diminue l'efficacité de la poussée ! C'est un point particulièrement difficile auquel il faut prêter beaucoup d'attention : éviter des rotations marquées du bassin qui nuisent à la poussée (principe constant n° 23 de Claudy) et sentir l'efficacité de l'expression avec le basculement qui conserve le bassin dans la direction de l'action.

J'ai ensuite mis en place le PENG pour pouvoir faire travailler le AN à deux face à face.

Voilà pour le travail préparatoire de quelques fondamentaux qui me serviront par la suite.

Avec ça, je vous servirai un peu de Tuishou ?

C'est alors que j'ai amenés les élèves à la pratique du DALU selon la méthode dont j'ai parlé dans un article précédent des Feuilles du Collège publié dans le Bulletin n° 102. Avec ce travail, ils ont acquis quelques techniques de base de plus : CAI, LU, reculer sans croiser les appuis, écouter et suivre l'amplitude du déplacement du partenaire...

Cela marche aussi bien qu'avec des pratiquants plus avancés même s'ils sont un peu malhabiles au début, et c'est ludique ! De plus, par la suite, lorsque je sens qu'ils saturent dans l'apprentissage d'une technique, on se fait un petit DALU pour revenir en zone de confort. C'est bien pratique pour l'enseignant ! :-)

Le SHI SAN SHI sans chichi

Ensuite, j'ai commencé à enseigner les 13 Postures en ne respectant pas l'ordre de l'enchaînement. Ceci est le résultat de plusieurs années d'évolution et d'observations de la réaction de mes élèves. Il y a dix ans j'avais déjà commencé à modifier l'ordre d'apprentissage de la première séquence (mais pas l'ordre de la séquence !) tel que je vais vous le présenter à la fin de cet article, et puis je me suis dit que je pouvais appliquer cette idée à l'ensemble de cet enchaînement.

Commencer par la 3ème séquence en cardinale

J'ai donc démarré par les techniques de la 3ème séquence ; CAI, LIE, ZHOU, KAO sont faciles à apprendre surtout que l'énergie CAI a été abordée dans le DALU.

À Ménil, la salle de pratique est en longueur. J'ai fait travailler la 3ème séquence en avançant dans l'axe long de la salle pour simplifier la structuration dans l'espace, donc dans la cardinale. A Daon, la salle est presque carrée et j'ai pu constater que l'éloignement par rapport à la paroi ralentissait la structuration dans l'espace, même en restant dans la cardinale ! Je suis le premier surpris de ce constat dont les causes cognitives m'échappent pour partie.

La salle méniloise est suffisamment longue pour enchaîner aussi les séries des deux côtés, dans le même sens de déplacement, en ajoutant un pas en avant pour effectuer la transition et recommencer de la manière suivante :



Puis, je fais varier l'exercice en demandant de faire un pas en arrière au recentrage (ZHONG DING) comme pour esquisser le PENG qui suit, sauf que j'en profite pour placer un demi-tour à suivre. Ceci permet de repartir dans l'autre sens en pratiquant le côté inverse, toujours dans la cardinale.



Ensuite, nous avons attaqué la seconde partie de la 3ème séquence, toujours en cardinale. Le PENG, le LU, le AN étant déjà connus grâce aux potentiels que je fais travailler avec le DALU, il restait à les mettre en place dans le déplacement adéquat, puis le JI.

Ceci a permis de se concentrer sur les ouvertures de KUA de cette séquence qui seront très utiles plus tard lors de l'apprentissage de la fermeture apparente. Et surtout, cela m'a permis de mettre en évidence que les rotations marquées de bassin sont liées à des absorptions !

Avoir travaillé cette séquence à gauche et à droite avec le demi-tour dans la cardinale avant, de s'installer dans la diagonale est vraiment intéressant car il y a une contrainte forte en moins à gérer qui est la direction diagonale. Cela permet de se concentrer sur la série de gestes sans être en train de regarder au sol si on suit bien une diagonale des carreaux de carrelage plus ou moins carrés ! Les murs rapprochés dans l'axe du déplacement nous guident. De plus, les élèves ont déjà l'impression de faire un petit bout d'enchaînement assez vite. Vraiment, je vous invite à faire cette expérience.

Ce n'est qu'à la fin que j'ai mis en place le travail dans les diagonales et dans les quatre directions. Des manches à balai que j'utilise en échauffement posés au sol en diagonale permettent de gommer l'effet néfaste des carreaux rectangulaires d'une salle. Comme on dit en mathématiques, cela permet de « séparer les variables » !

Et je place « croiser les mains » et « rapporter le tigre à la montagne » vu en échauffement dès ce moment-là, même si je ne le fais pratiquer que rarement pour respecter l'esprit de clôture lorsque l'on a fait le parcours en entier... iconoclaste, mais pas trop 😊 .

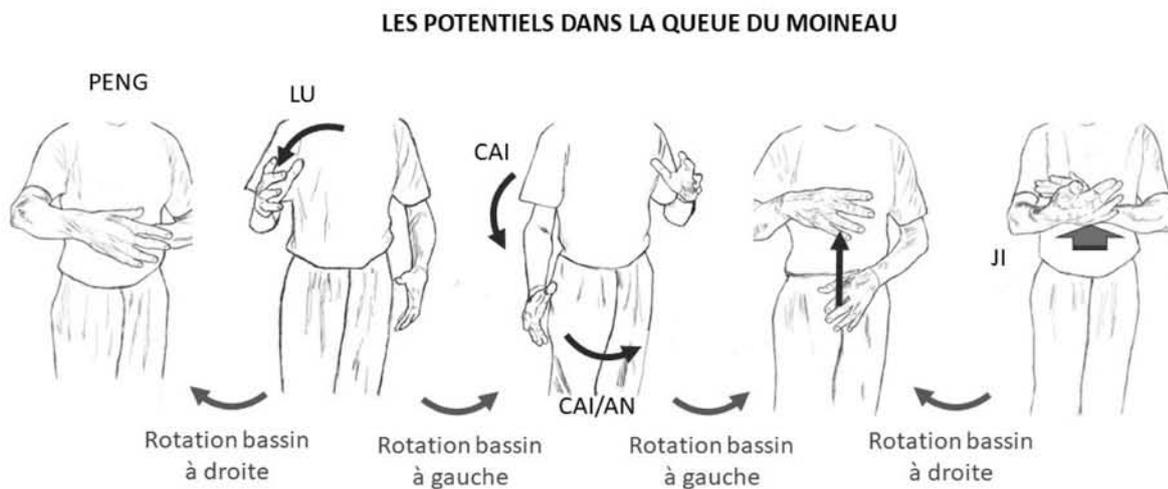
Une 2ème séquence pépère

Le démarrage de la 2ème séquence fut facile car le CAI était déjà connu. La transition entre le CAI et « attraper le genou » illustre bien les deux différents mouvements de bassin dont j'ai parlé avant.

Quant au recul en croisant la prise d'appui derrière la jambe YANG pour le « jouer du PIPA », il vient naturellement après avoir travaillé le recul dans la 3ème séquence où il faut au contraire éviter ces croisements.

Une première séquence déstructurée

Pour avoir pratiqué d'autres styles, le YANGMI, comme l'appelle Hervé, me semble intéressant aussi parce qu'il ne comporte dans ses enchaînements aucun geste parasite, ce genre de transition dont on vous dit : « ça, ça sert à passer dans le geste suivant... ». Et bien là, j'en ai créé un, que je gomme rapidement, je vous le promets. Entre le PENG et la « fermeture apparente » je fais réunir les mains en position de JI. Il m'a semblé judicieux depuis plusieurs années de shunter provisoirement de cette manière la « queue du moineau ». La « fermeture apparente » est facilement abordable grâce au travail préliminaire sur le basculement et la rotation du bassin et au AN de la 3ème séquence. On peut ainsi dérouler la 1ère séquence dans les quatre directions sans avoir à attraper cette « fichue » queue de moineau... 😊 Et cette « foutue » queue de moineau que j'adore mérite d'être explorée longuement de par son originalité (pas de déplacement), l'enchaînement de ses quatre potentiels (LU, CAI, CAI/AN et JI) et une alternance YIN/YANG assez subtile sans déplacement. Je vous livre un petit schéma rapide pour illustrer mon approche où il reste à bien gérer la désynchronisation des inversions de rotation du bassin :



Ayant démarré en novembre, ils ont bouclé tout cela en sept mois environ. Avec ce parcours original, j'ai réalisé au final qu'ils n'ont que deux à trois mouvements nouveaux à apprendre par séquence d'apprentissage (dans ce raisonnement, je divise en deux la 3ème séquence) comme l'illustre le schéma ci-dessous réalisé a posteriori pour les besoins de cet article.

Ordre d'apprentissage des mouvements réalisé					Nombre de mouvements nouveaux
Fondamentaux	AN	PENG			2
DALU	CAI ¹⁾	LU	LIE ²⁾		2/3
3ème séq. avançant	CAI	LIE	ZHOU	KAO	2/3
3ème séq. reculant	PENG	LU	AN	JJ	1
2ème séq.	CAI	Attraper le genou	Jouer du PIPA		2
1ère séq.	PENG	Attraper la queue du moineau	Fermeture apparente		2

8 portes

1) CAI est dans le DALU un potentiel nécessaire à l'enchaînement et il convient de l'étudier correctement à ce moment même si dans le SHI SAN SHI il prend une forme différente

2) LIE ici n'est qu'une variante (cf. DVD DALU du Collège) et il peut être vu lors de cet apprentissage

Quelques enseignements

Cette idée de commencer par la fin est assez intéressante car lors des révisions tout au long de la progression, les élèves n'ont pas l'impression de ne « pas voir le bout du tunnel » d'un enchaînement.

De plus, lorsque l'on répète l'enchaînement acquis partiellement au stade d'apprentissage où on est, on commence par ce qu'on vient juste d'apprendre pour continuer avec un acquis précédent... C'est étonnamment assez efficace ! Cela peut paraître bête, mais il y a comme une inquiétude en moins chez eux : on commence par dérouler le bout d'enchaînement en cours de travail et on poursuit par la partie acquise antérieurement... c'est plus confortable.

Une élève m'a surpris en fin d'année, un jour où je la voyais se concentrer ; alors que je ne comprenais pas ce qui bloquait, elle me répondit : « Attends, j'essaie de sentir dans ce mouvement la bascule du bassin... ». Et c'était tout à fait judicieux. Là, je me suis dit que je n'avais pas perdu mon temps à installer ce mécanisme pour commencer.

Évidemment, cette autre logique de montée en puissance, avec en point d'orgue les 13 Postures déstructurées pour une première année, n'est pas reproductible avec les 3 DUAN pour les années qui suivent. Mais peut-être est-ce vous qui aurez d'autres idées à m'apporter.

Comme enseignement majeur pour moi, je dirai que j'y ai trouvé un enrichissement dans ma façon d'enseigner, et aussi d'appréhender de manière nouvelle notre YANGMI. Mettre rapidement les débutants dans du travail à deux et installer tout de suite le mécanisme de basculement (rétroversion consentie) permettent d'éviter de « traîner » des défauts plus difficiles à corriger ultérieurement. Et démarrer par les 8 Portes de la 3ème séquence (voir le schéma ci-avant), c'est une progression qui soutient sa propre logique.

« *Caminante, no hay camino,
Se hace camino al andar.* »

« *Toi qui chemines, il n'y a pas de chemin,
Le chemin se fait en marchant.* »

écrivait le poète espagnol Antonio Machado dans le poème intitulé Caminante¹. C'est parfois déroutant mais ainsi nous allons, sans que ce soit une errance mais un chemin qui construit lui-même sa destination et dont le sens (signification) émerge a posteriori.

¹ Ecoutez la vision du précurseur Francisco Varela qui révolutionna les sciences cognitives dans les années 90 (voir à 6 minutes 40 si vous voulez éviter tout le reste) : <https://tinyurl.com/68v2revj>

Ce parcours que je viens de résumer n'a pas été complètement calculé, ni construit de manière analytique, ni prémédité dans les moindres détails (ou alors pré-médité ?). Il a fait appel à pas mal de ressentis et d'intuitions, et aussi d'écoute selon la façon dont les élèves ont réagi. Le chemin a été fait aussi de doutes (pour moi seulement j'espère) de ceux qui, comme le vide, lorsque l'on en sort, permettent la transformation. Il n'est pas facile d'être non-Aristotéliciste² tant on a tendance naturellement à répéter ce que nous ont appris nos anciens, avec tout le respect qu'on leur doit, mais c'est un chemin qui vaut le coup d'être essayé.

Et puis, les questionnements et les remarques de mes élèves m'ont nourri encore plus que les autres années où j'ai enseigné, et je les en remercie vivement ici. Ils ont été surprenants, curieux, étonnés de découvrir leurs potentiels, créatifs et désinvoltes parfois, mais toujours motivés.

J'ai toujours pensé que nous sommes tous apprenants dans ces cours, même si nous y tenons des rôles différents.

Alors que je termine ces quelques lignes, l'aube angevine colore le ciel de ses pastels doux et mouvants comme une caresse sur cette belle vallée de la Mayenne. Restons à l'écoute de ce qui se présente car comme l'écrivait Erica : « Il y a autant de façons de commencer que d'enseignants multipliés par la diversité des élèves ! ». Si vous êtes bien et sincères dans le ressenti de **VOTRE TAIJI QUAN**, alors c'est ce bien-être que vous leur transmettez. L'expérience ne se transmet pas, elle s'éprouve ; c'est une grande leçon d'humilité qui doit rester notre guide. Alors vous construirez vous aussi votre chemin, et je vous souhaite de trouver d'autres ouvertures encore plus belles et de « tracer des chemins sur la mer... », et alors, vous les verrez traverser les 7 mers.

« *Caminante, no hay camino,
Todo pasa y todo queda,
Pero lo nuestro es pasar,
Pasar haciendo caminos,
Caminos sobre el mar (...)
Caminante, son tus huellas, »*

« Toi qui chemines, il n'y a pas de chemin,
Tout passe et tout reste,
Mais il nous revient de passer,
Passer en faisant des chemins,
Des chemins sur la mer (...)
Toi qui chemines, ce sont tes traces, »

Ménil, septembre 2023

NOTA : *Je reviens sur un point après six mois en cette deuxième année mayennaise : je découvre de nouvelles voies pour enseigner le 1er DUAN autrement que de manière séquentielle... mais ceci est une autre histoire.*

Rédaction de ce numéro :

Auteur : Yves Picart **Coordination** : Yves Picart

Relecture et correction : Nicole Henriot, Valérie Opel, Jean-Claude Trap, Sonia Sladeck

Traduction : Erica Martin-Williams

Mise en page : Danièle Panhelleux

Crédits dessin : Danielle Roché et Yves P. Picart

² https://fr.wikipedia.org/wiki/Le_Monde_des_non-A !

Changez vos routes neuronales !

La pratique d'une seule discipline nous maintient dans une position confortable mais limitée et formate notre pensée. Les routes neuronales, créées lors de l'apprentissage, risquent de se scléroser avec le temps. Aller voir ce qui se fait ailleurs, modifier sa pratique... c'est affaire de liberté et de progrès.

Marc Appellans, Lucas Limasset

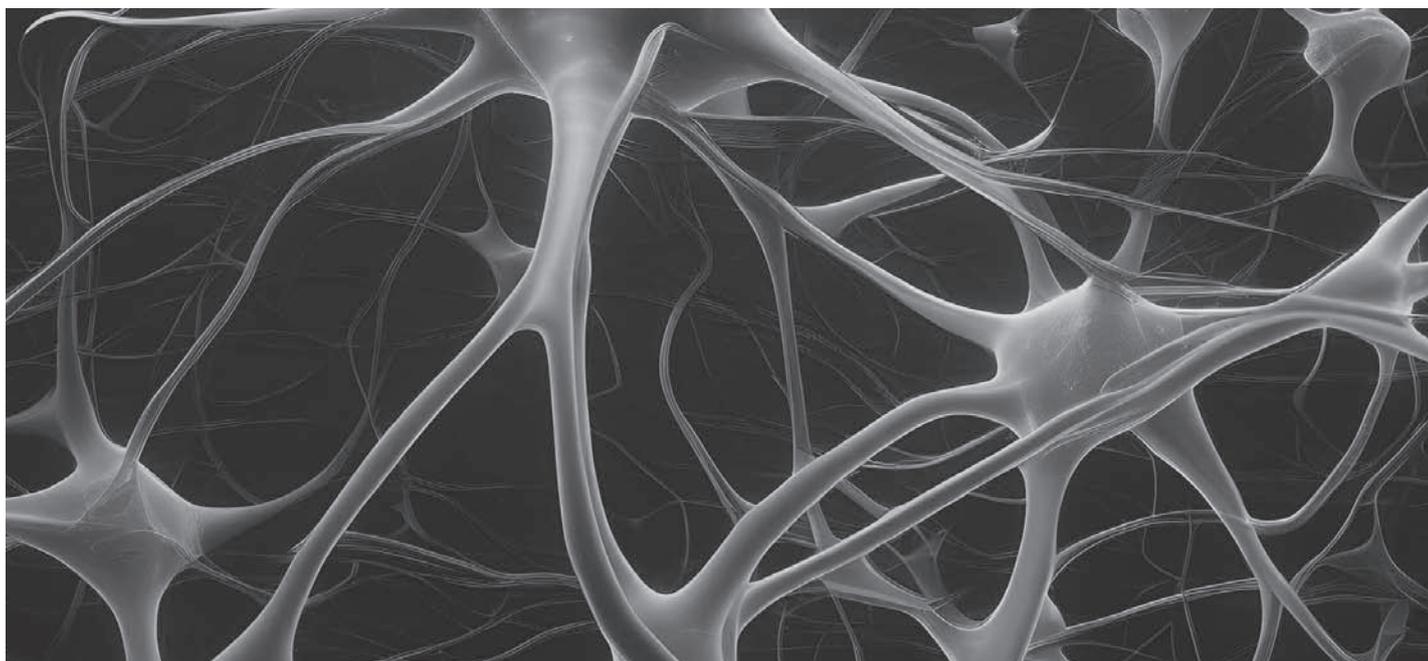


28

Lorsque nous ne pratiquons qu'une seule discipline, par exemple du Judo, de l'Aïkido ou ce qui nous intéresse, le Taiji Quan, il est à craindre que la pensée ne se focalise excessivement et que l'on ne sorte plus du sillon que l'on s'est creusé à force de répétition, même si le domaine en question est riche en possibilités. On se raidit au contact de tout ce

qui peut venir contester nos habitudes, notre mode de fonctionnement usuel. C'est être enfermé dans un conditionnement. Je pense que c'est sclérosant pour notre être.

Si l'on n'ajoute pas de stimulations créatives, si l'on ne se met pas dans des conditions permettant de



faire varier notre expérience corporelle, notre être se ternit, s'affadit, sans compter la lassitude et l'ennui pouvant progressivement s'immiscer.

Lorsque l'on commence un apprentissage, nos neurones vont être stimulés, se connecter et former de nouveaux réseaux, de nouvelles routes ; d'une certaine manière, il faut trouver son chemin dans ce nouveau domaine. Mais à terme, le niveau de stimulation diminue, et l'on peut tout au mieux entretenir ces routes neuronales, à défaut de quoi notre système, notre être s'appauvrit. Pour continuer à enrichir et étendre notre expérience, je pense qu'il est capital de s'ouvrir à d'autres aspects de pratique, en priorité pour maintenir à flot notre capacité d'adaptation. Après tout, nous ne sommes que des êtres humains, et pour nous rien n'est arrêté ni définitif et ne devrait constituer une vérité intouchable.

Je trouve cela plus jouissif, plus vivant de continuer à m'ouvrir, à introduire et expérimenter des variantes, d'aller voir ce qui se fait ailleurs pour éventuellement intégrer certains éléments à ma pratique ou affiner ma compréhension de ce qui se passe. C'est être dans un mouvement permanent. Et dans une optique d'efficacité (nous pratiquons tout de même ce qui est originellement un art martial), il est préférable de rester disponible, d'avoir toute une gamme d'outils et de réponses à notre disposition, de mettre à profit toutes nos ressources corporelles personnelles et de développer un fonctionnement maximal de nos propres possibilités. Ainsi, nous pourrions fournir la réponse la plus adéquate possible à une situation donnée. Peter Ralston, un de mes professeurs, vous dirait à ce propos que c'est justement l'apanage du philosophe.

Créer de nouvelles routes neuronales devrait prévenir ces dérives de formatage, d'un enfermement où l'on se passe soi-même les chaînes. C'est aussi une affaire de liberté, qui est en fin de compte une liberté d'être, un être qui peut grandir et s'étendre. Je ne vais pas citer d'études ou autres pour appuyer mon propos, puisque ce n'est pas mon domaine ni mon but. En revanche, je peux vous donner des exemples concrets. Étant un ancien judoka, j'ai été marqué par cette histoire : Van de Walle, judoka belge, perdait toujours lorsqu'il affrontait le géorgien Khouboulouri. Jusqu'au jour où il est allé voir Joe Lacroche, professeur de Tango, qui le fit travailler pendant deux mois au sol de façon intensive (il avait donc changé ses habitudes de pratique) ; et lorsque vint le moment d'affronter à nouveau Khouboulouri, il gagna cette fois le combat.

Quelque chose de similaire s'est vu ces dernières années dans le monde du MMA avec Connor McGregor : combattant enchaînant les victoires, il commence toutefois à entamer une descente et perd ses combats. Il est donc allé s'entraîner auprès d'Ido Portal, qui l'a soumis à un régime d'entraî-

nement bien différent de ce dont il avait l'habitude jusque-là : exercices au sol ou sur la perception, mouvements libres, etc. Fort de ce nouveau bagage, il recommence aussitôt à gagner ses combats – la nouvelle série de défaites qu'il subit récemment peut être due à de multiples raisons, peut-être parce qu'il a arrêté de se réactualiser ?

Tout cela pour dire que, lorsque l'on change sa manière de s'entraîner, le corps et l'esprit, rajeunis par une stimulation inédite, retrouvent leur plasticité et fonctionnent mieux, puisque l'on trouve d'autres façons, d'autres chemins pour atteindre nos buts.

J'ai déjà parlé de l'hormèse, qui revient d'une certaine façon à dépasser nos propres conditionnements : elle consiste à s'inoculer un stress contrôlé, mais inhabituel et pouvant être intense, en dépassant nos limites. Notre système, à condition de bénéficier d'un temps de récupération suffisant, se renforce et devient plus résilient, capable à l'avenir de traverser avec davantage d'aisance une situation similaire à ce qu'il a vécu. Pour effectuer ce pas de côté, pour entretenir, sinon créer de nouvelles routes neuronales, je pense que cela passe par le fait de dépasser les frontières de sa pratique habituelle, et d'aller prospecter d'autres situations corporelles.

Exercez votre curiosité, explorez d'autres aspects de votre pratique (ou d'autres pratiques tout court), mettez-vous en difficulté ; en un mot, expérimentez ! Tout cela est souhaitable pour nourrir notre système et l'enrichir de précieuses informations et expériences. Certes, cela demande une bonne capacité à se remettre en question, un peu de curiosité et d'audace, et l'on se retrouvera parfois dans des situations délicates. C'est en se mettant dans d'autres dispositions que quelque chose d'autre, à notre plus grande surprise, peut émerger.

Bonne pratique !



La Chine fantasmée du XXI^e siècle : le cas des maîtres de taiji quan

Ce texte est une version courte d'un article académique à paraître¹. La théorie avancée consiste à montrer que le maître de taiji quan est l'objet d'une représentation en Occident qui s'inscrit dans une spiritualité/bricolage spirituel tout en étant un instrument du soft power chinois. Le tuishou n'est ici que prétexte à déconstruire la littérature fantasmée à propos du taiji quan et mettre en évidence son caractère religieux/extatique.

Serge Dreyer



Introduction

Si dans les siècles précédents, l'éloignement de la Chine favorisait les affabulations en tout genre à son propos, l'illusion de proximité de nos jours (voyages en avion, médias, etc.) n'a guère changé le discours. Dans une perspective interculturelle, j'aborde le cas très précis du narratif autant chinois que français à propos du taiji quan qui érige l'altérité chinoise en nouvelle croyance. Je porterai mon attention sur le tuishou car la mise en scène des pouvoirs extraordinaires du maître, principalement le déséquilibre à distance, s'y réfère. Autant au niveau de la production du discours originel en Chine qu'à sa réception en France et ailleurs en Europe, on observe de part et d'autre un chevauchement d'intérêts entre lettrés chinois et intellectuels européens. Le maître chinois d'art martial a toujours été largement méprisé par l'élite lettrée. Mais celle-ci a depuis le 19^e siècle sublimé le discours d'individus souvent frustes pour en faire une spiritualité bricolée, de taoïsme et de disciplines physiologiques du yangsheng². Ce que la technologie n'avait pu réaliser, affirmer sa supériorité

éternelle sur les barbares étrangers, cette nouvelle croyance s'en chargerait. Effectivement un certain nombre d'intellectuels français notamment ont relayé ce discours par attirance pour des domaines de recherche comme l'alchimie interne ou bien par naïveté voire par manipulation. Je montre également au-delà de l'analyse de discours que le grand public amateur du taiji quan fait office de caisse de résonance et stimule la production et la répétition de ce discours, ce que j'ai pu notamment vérifier par des enquêtes de terrain. Quand l'Autre est sommé de rester à sa place...

1. Le discours circulant en Chine à propos du taiji quan

Par souci de simplification, je dégagerai six orientations principales qui me semblent essentialiser le maître de taiji quan :

- Il maîtrise tout d'abord la puissance du qi à un niveau exceptionnel. Une définition simple consiste à le décrire comme une énergie vitale cultivée en particulier à partir de pratiques respiratoires. Cette énergie est opposée à l'utilisation de la force musculaire li qui serait caractéristique des arts martiaux dits externes (wajija). Le taiji quan serait donc un art martial interne (neijia).

1. Pour lire l'article complet ainsi que la bibliographie, contacter l'auteur : serge.dreyer@gmail.com

2. Le yangsheng est un ensemble de pratiques très diverses ayant pour but d'entretenir la santé.

- Cette énergie est étroitement associée dans la culture chinoise à la médecine traditionnelle dont la compréhension à défaut de la maîtrise semble innée chez le maître de taiji quan (M.C. Cheng, 1985, p. 6). De nombreux maîtres se targuent de quelques connaissances du type rebouteux (guoshuguan) ou bien ils se réfèrent à quelques bribes de connaissance extraites de la médecine chinoise traditionnelle. Par ailleurs, certains d'entre eux sont des praticiens de médecine chinoise reconnus ce qui ajoute une certaine crédibilité à la caution médicale du taiji quan. Notons que par ailleurs le discours circulant sur le taiji quan est nimbé de vertus thérapeutiques, justifiées par le monde scientifique pour certaines, mais qui ne concernent que la pratique des séquences de mouvements lents.
- Le qi est également un thème central dans l'alchimie interne et donc du taoïsme. Il importe peu que le maître soit effectivement taoïste ou qu'il possède une connaissance approfondie de l'alchimie interne puisque la pratique du taiji quan est supposée baigner dans ces domaines. Si le maître ne tient pas de discours spécifique à leur propos, certains de ses élèves s'en chargent volontiers. Que ce soit des textes dictés ou écrits par des maîtres ou bien encore des commentaires à propos du taiji quan, ils font largement appel à des références plus ou moins ésotériques d'alchimie interne. L'affiliation à des branches du taoïsme ou la référence à des apprentissages divers auprès d'ermite ou de maîtres taoïstes complètent le tableau. Le tout est comme sanctifié par le récit mythique de la création du taiji quan par un ermite taoïste du nom de Zhang San Feng qui aurait reçu la révélation de cet art martial sur la montagne Wudang³. Des historiens chinois et occidentaux tels Tang Hao (1935), Wong Siu Hon (1982), Douglas Wile (1999), Pierre-Henry de Bruyn (2010) ont eu beau nié cette association mais le mythe subsiste.

La conjonction des trois traits précédents en crée trois autres tout aussi sujets à fantasmes multiples.

- Tout d'abord, le maître de taiji quan est inévitablement un être spirituel supérieur (M.C. Cheng, 1985, p. 7) « Comment peut-on attendre de ceux qui ont une intelligence ordinaire de discuter de ceci ?⁴ ». En effet sa longue pratique du qi via les mouvements lents souvent présentés comme une médita-

tion en mouvement ou d'autres domaines annexes comme le neigong/qigong/daoyin, etc. a raffiné cette énergie en énergie spirituelle appelée shen. Certains auteurs en viennent à le comparer à une sorte de psychanalyste à la chinoise (B. Baptandier, 2017) alors que d'autres le perçoivent comme un être à pouvoir magique (G. Manzur, 2005) voire « le saint des saints » (E. Caulier).

- Son talent martial reste inégalé par tous les autres arts martiaux existants. Sa concentration est incomparablement puissante car elle provient de la fusion d'un corps et d'un esprit en alerte conservant cependant une certaine forme de détente subtile (fangsong) inaccessible aux autres artistes martiaux. Sa perspicacité inégalée lui permet d'anticiper les intentions et les mouvements de n'importe quel adversaire et enfin la puissance de son qi fait de lui un héros sans égal.
- La dimension morale est éminemment présente chez le maître de taiji quan. Puisque son invincibilité décourage ses adversaires éventuels, sa conscience du potentiel particulièrement dangereux de son art l'amène à se hisser au-dessus de la mêlée. Le taiji quan devient ainsi une pratique « pacifique ».
- Le dernier aspect qui constitue le cœur de cette démonstration concerne les pouvoirs exceptionnels du maître. Il est capable de déstabiliser un adversaire sans le toucher ou bien si contact il y a, l'adversaire se trouve propulsé quelques mètres en arrière d'une simple poussée. Ces démonstrations spectaculaires connaissent plusieurs mises en scène mais qui invariablement ne fonctionnent que dans le cadre fermé entre un professeur et ses élèves.

2. Brève perspective anthropologique sur la déstabilisation à distance

Il ne s'agit pas pour notre propos de prouver que le pousser sans contact existe ou non. Mes enquêtes de terrain sur ce sujet, auxquelles s'ajoutent des expériences in vivo m'ont convaincu à titre personnel de l'inexistence d'un tel pouvoir dans le cadre du taiji quan. Qu'en est-il donc de cette efficacité pour nous Occidentaux qui n'envisageons cette performance que dans l'illusionnisme de la scène de théâtre (spectacles d'hypnotisme) ou de celle du cirque ? Si certains publics en Chine font preuve d'une croyance asséritive envers ce type d'exploit, la plupart se contentent d'y voir une communication convenue, un marketing en quelque sorte. Le sujet mériterait un livre entier hors de propos ici mais l'écart entre croyance/tolérance de ce type de performance dans certains quartiers de Chine et la perception de son caractère fallacieux en Europe nous interpelle quant à la construction de l'Autre, le maître de taiji quan. Et c'est peut-être un

3. Ces 20 dernières années cette montagne est devenue le centre de pèlerinage des pratiquants de taiji quan venant du monde entier. La recherche d'ermite taoïstes qui seraient dépositaires de savoirs anciens et secrets sur le taiji quan est devenue une activité prisée, source de prestige et bien sûr de retombées positives pour le développement du soft power chinois. On lira à ce propos la savoureuse relation par Laurent Rochat (2021) de son séjour en Chine.

4. Des principes énoncés dans des textes considérés comme des Classiques du taiji quan.

pratiquant français de tuishou qui nous ouvre une voie de réconciliation en répondant à l'accusation de mystification à propos de son maître américain fortement enclin à la démonstration du pousser à distance. Il affirme tout simplement que c'est du moins le tuishou qu'il aimerait pratiquer.

3. L'arrière-plan historique et social du discours chinois sur le taiji quan

Certains chercheurs ont bien compris l'impact de l'histoire et de la politique à propos de la construction de l'image du maître de taiji quan en Chine. Douglas Wile analyse justement l'irruption violente de l'Occident (les guerres de l'Opium notamment) au 19^e siècle dans la culture chinoise comme un générateur de discours sublimant la supériorité technologique des nouveaux envahisseurs non sinisés. La célèbre expression de Zhang Zhidong (1837-1909) « zhong xue wei ti, xi xue wei yong »⁵ soutient en quelque sorte la mise en scène des pouvoirs hors pairs du maître de taiji quan. L'ensemble des savoirs requis pour réussir ces tours magiques du pousser à distance écarte inévitablement le pratiquant occidental de ce domaine réservé aux élus exclusivement chinois, culture oblige. Ces derniers évoluent prétendument au-delà des contraintes scientifiques à travers un discours et la mise en scène de ce discours comme le montre l'exemple d'un collègue chercheur américain. Fin connaisseur des arts martiaux chinois, il en était venu à essayer de me convaincre que son professeur avait inversé la gravité ce qui, à 80 ans, lui permettait encore de se jouer de tous ses adversaires en tuishou. Bien que je lui aie prouvé sur le terrain l'inanité de ses propos, il continua néanmoins à clamer partout sa conviction. On touche là évidemment à la croyance voire un besoin de justifier le choix de son professeur.

L'Europe impérialiste ne fit pas que bousculer la Chine avec ses armées. Elle la mit au défi d'affronter la pensée scientifique. La médecine chinoise traditionnelle fut par exemple sommée de prouver son efficacité par rapport à la médecine occidentale. Les arts martiaux chinois durent eux-aussi faire preuve de leur efficacité. Or la guerre des Boxeurs (1899-1901) secoua fortement les convictions chinoises dans ce domaine. En effet, ces révoltés croyaient être imperméables aux balles des soldats français et anglais. La réalité du combat fut sans pitié pour ces malheureux. S'ensuivit un grand débat au début du 20^e siècle à propos d'une pratique scientifique des arts martiaux « Leur [les arts martiaux] promotion passe par une action de normalisation, tout en cherchant à les faire correspondre à des critères plus scientifiques » (Paulès X., 2019, p. 256). La politique s'en mêla et le gouvernement Républi-

5. « La culture chinoise comme substance, la culture occidentale comme fonction » ou bien en traduction libre (S. Leys, 1998, p. 400) « Mettre la technologie occidentale au service du génie chinois ».



cain organisa administrativement le monde des arts martiaux puis institua des grands tournois de combat afin de « renforcer la nation chinoise ». Du coup les arts martiaux devinrent les guoshu, littéralement « art national ». Puis pour faire court, ils devinrent sous le régime communiste des arts martiaux (wushu). Le taiji quan traversa presque sans encombre ces périodes difficiles car il ne représentait pas un danger pour les gouvernements en place du fait de l'aspect inoffensif des mouvements lents. On se rappellera la méfiance séculaire de toutes les autorités chinoises en place envers les pratiquants d'arts martiaux potentiels fauteurs de troubles. Si Sun Yat-Sen, Mao Zedong, Zhou Enlai, Liu Shaoqi et Deng Xiaoping pour ne citer que les plus célèbres, se sont fendus d'une glorification du taiji quan (D. Wile, 2020, p. 94) c'est qu'il ne possédait plus la dangerosité de l'art martial. Le tuishou (et le combat) passèrent donc progressivement sous le tapis mais tout en conservant des récits dithyrambiques sur les pouvoirs époustouffants des maîtres.

J'ajouterai à ces conditions socio-historiques les pratiques de socialisation du monde chinois, en particulier la notion de face et celle de réseau. En effet, la socialisation au sein d'un groupe d'apprenants de taiji quan reproduit inévitablement les rituels habituels observés dans l'ensemble de la société chinoise. Donner de la face à son enseignant est un requis incontournable qui permet de s'inscrire harmonieusement



Légende : James Ensor - L'entrée du Christ à Bruxelles

sement dans le groupe. Ce genre de convenue implique clairement l'obligation de respecter sans restriction les consignes de l'enseignant. Par conséquent, quand celui-ci décide de mettre en scène des pouvoirs extraordinaires tels que le pousser à distance sans contact physique, il devient impossible à l'apprenant de se soustraire de ce genre de démonstration sous peine de ne plus avoir accès à la transmission privilégiée des savoirs du maître. La face du groupe et celle du maître ne font plus qu'une.

On notera par ailleurs le processus récent de patrimonialisation du taiji quan en Chine, notamment son inscription au patrimoine immatériel de l'UNESCO (2022), la valorisation touristique et culturelle du Mont Wudang (origine géographique mythique du taiji quan) ainsi que l'organisation de grandes manifestations internationales dont certaines à vocation scientifique⁶ à propos des effets thérapeutiques de cette pratique. Cet ensemble place le maître de taiji quan au cœur du soft power chinois. Dans les années 60 et 70 on a observé le même phénomène à Taïwan : Tchiang Kai-Shek avait lancé un Mouvement de la Renaissance Chinoise qui se voulait un contre-exemple à la Révolution Culturelle en Chine (1966-

6. Silicon Valley Health Forum, 2023, organisé par la World Taiji Science Federation.

1976). Les maîtres de taiji quan devenaient ainsi au même titre que les calligraphes et autres peintres les chantres d'une culture chinoise traditionnelle convoquée pour la lutte politique.

Quand on sait que les maîtres d'arts martiaux étaient considérés par la société chinoise bien-pensante comme la lie de la société au même titre que les soldats, je propose la thèse suivante comme quoi la construction de l'Autre est déjà à l'œuvre dans leur statut exemplaire de représentant d'une Chine imaginée selon les besoins des pouvoirs en place. Le rôle du maître de taiji quan est essentialisé par le simple fait d'enseigner cette discipline et d'être chinois : il représente la Chine traditionnelle et sa culture spirituelle supposée supérieure. Cette représentation reste très éloignée de leur statut historique.

3. Les valeurs de vent chinois et français entrent en résonance

Je m'appuierai sur cette savoureuse description de Boris Cyrulnik (2022, pp. 11 et 18-19) afin de montrer comment des auteurs francophones se laissent aller à fantasmer à propos du taiji quan « L'emphase qui mène à l'utopie s'oppose au plaisir des laboureurs qui découvrent la richesse du banal... Alors nous pouvons juger, évaluer, intérioriser ou rejeter les récits qu'on nous propose, certains ont tellement besoin d'appartenir à un groupe, comme ils ont appartenu à leur mère, qu'ils intériorisent tout récit en évitant de le juger. Toute critique atténuerait ce reconfortant besoin d'appartenir. D'autres, au contraire, ont acquis une telle confiance en eux, grâce à la sécurité que leur a fournie leur mère, qu'ils osent tenter l'aventure de l'autonomie. Ceux qui veulent appartenir se plaisent à réciter les histoires de la doxa comme une certitude délicate, une ex-tase qui leur permet de se sentir confiants dans "une logique de la déraison" dont parlait Hannah Arendt. Mais ceux qui préfèrent continuer l'exploration par eux-mêmes et non plus parce qu'on leur dit adoptent la stratégie du laboureur. Ils se cognent aux cailloux, reniflent l'odeur de la glaise et se donnent un plaisir de comprendre enraciné dans le réel. À l'opposé, le bonheur des extatiques ravit l'esprit et le transporte hors de soi, dans des raisonnements sans racine nommés "délires logiques". Le bonheur des laboureurs élabore un savoir éprouvé sensoriellement, touché, palpé, écouté, comme le font les praticiens qui sont sur le terrain, alors que l'extase ravit l'âme et l'emporte vers l'utopie ». C'est évidemment l'attitude des laboureurs qui guidera ce chapitre.

Avant de proposer à la réflexion quelques exemples de récits « extatiques », je rappelle que cette attitude fait écho aux discours tout aussi fantasmés de bon nombre de lettrés pratiquants dans la Chine de la première moitié du 20^e siècle ce que raille savoureusement Xu Yusheng (1921, p. 4) « Mais quand ils [les experts en boxe] expliquent sa signification [l'énergie]



c'est tellement d'un haut niveau, et quand ils discutent de théorie, c'est tellement détaillé qu'il est très difficile pour ceux qui pratiquent de prédire le jour où la compétence se manifestera ».

Tout d'abord en France le récit d'une vie auprès d'un « grand maître chinois » (G. Manzur, 2005, pp. 124-125) « Cependant, lorsque je suis tout près de lui, la même force se retourne contre moi, toujours sans violence, mais avec la puissance d'un fort coup de vent, me projetant contre le muret... Cette fois-ci il ne m'a pas touché... J'ai remarqué qu'il ne me regardait pas dans les yeux, mais qu'il fixait son regard entre mes deux sourcils. Et j'ai senti pertinemment son énergie agir sur ce point-là ». Un anthropologue belge et professeur de taiji quan (E. Caulier, 2014) prétend lui maîtriser des pouvoirs exceptionnels « Dans le domaine de l'efficacité du geste, après avoir suivi, copié, imité mes "modèles chinois", après avoir acquis comme eux un toucher quasi magique capable de déstabiliser quelqu'un en l'effleurant à peine ». Quant à François Jullien (2000, p. 51) « De même, quoi de plus lointain de la boxe européenne, et de sa forme de pugilat, que ce que l'on rend par "boxe chinoise" (taiji quan) ? Procédant par enchaînements continus⁷, elle déroule une force, non pas simplement musculaire, mais plus intérieure et "quintessenciée" ; dans son mouvement spiralé, elle fait naître la rapidité la plus extrême de la plus extrême lenteur, et maintient la complémentarité et l'harmonie avec l'adversaire, guettant la rupture de son énergie, au lieu de s'opposer d'emblée à lui dans un rapport antagoniste et de l'affronter ». On a bien compris que d'un côté on a les Occidentaux brutaux qui se ruent sans finesse sur l'adversaire (le pugilat) et de l'autre les Chinois emplis de sagesse qui n'affrontent pas l'adversaire mais "guettent sa rupture d'énergie" (attendent-ils qu'il s'endorme ?). Ce ne sont là que quelques exemples parmi tant d'autres.

Du côté des "laboureurs", on trouve par exemple B. Kennedy et E. Guo (2005, pp. 30-32) « Les professeurs d'arts martiaux utilisent souvent le mot "qi" [...] comme un terme fourre-tout pour tout aspect des arts martiaux que le professeur ne comprend pas, comprend de manière vague, ou trouve difficile à articuler. ». Ou bien encore Sun Lu Tang (1860-1933) le célèbre créateur du style Sun de taiji quan. « Quand il est arrivé que des théories soient couchées sur le papier, c'était souvent par quelqu'un qui n'était pas un véritable pratiquant » (1921, p. 4).

4. La mise à demeure du maître chinois de taiji quan

On abordera l'Autre, ici le maître de taiji quan, comme un miroir réfléchissant un processus de « bricolage spirituel » repérable un peu partout en Europe avec

quelques variantes selon les cultures. Le titre de l'ouvrage de Marc Bonomelli (2022) « Les nouvelles routes du soi » résume parfaitement mon propos mais je lui laisserai d'abord la parole à propos du religieux et du spirituel en Occident à partir de deux critères : « Le premier est le refus ou la méfiance vis-à-vis de toute médiation, surtout si elle est institutionnelle : une église, pas plus qu'une organisation politique ou sociétale, n'a à interférer dans ce qui est de l'ordre du personnel et du fondamental ; beaucoup considèrent qu'ils [les nouveaux spirituels] peuvent faire l'économie de l'institution et de ses dogmes au profit sinon d'une "ligne directe" avec Dieu, au moins au profit de ce qu'on pourrait appeler une autospiritualité. Le second est l'importance centrale de l'expérience personnelle comme vecteur de connaissance et comme validation d'une certitude. Dès lors que l'on attend d'abord du spirituel non pas une vérité mais un épanouissement, ce qui définit qu'une chose est bonne ne tient plus – ou plus seulement – à ce qu'elle est attestée par l'histoire ou par un magistère, mais à ce que je l'ai éprouvée et qu'elle me fait du bien. » Dominic La Rochelle (2006, p. 192) est tout aussi affirmatif pour le taiji quan « L'hypothèse qui sera ici défendue est que le contexte qui forme une épistémè propice à l'émergence du discours sur le taiji quan est caractérisé par deux phénomènes qui sont en relation l'un avec l'autre, soit le contexte religieux occidental contemporain et le discours orientaliste en place dans les sociétés occidentales ». En ce qui concerne en particulier le religieux en Occident, il est fortement soumis à la rationalisation, l'individualisation et la globalisation. Le réenchantement du monde n'obéit donc plus pour la très grande majorité d'entre nous à un quelconque dogme certifié par une structure religieuse autoritaire. Il devient une affaire individuelle souvent formulée par le slogan de la « quête spirituelle ». (idem, p. 194) « On assiste donc tranquillement, dans la modernité, à un passage d'une transcendance verticale à une transcendance horizontale, où l'accomplissement individuel devient le but primordial à atteindre... Cette demande d'une religiosité "corporelle" passe également par la guérison. L'aspect thérapeutique dans la spiritualité devient important parce que c'est justement une preuve concrète et physique que celle-ci fait son œuvre... cette tendance est généralement accompagnée d'une vision très holistique de la spiritualité, dans la mesure où le développement spirituel et mental est intimement lié au développement du corps, et que le développement de l'être humain est intimement lié au fonctionnement général de l'univers tout entier ». Or la notion d'épanouissement est centrale dans les propos de la plupart des pratiquants de taiji quan (W. Lowenthal, 1997, résumé) « Ce livre, est consacré à l'enseignement du maître de Tai Chi, Chen-Man-Ching, il nous entraîne vers "La porte du mystère". Cette porte, bien entendu, ouvre sur les indescriptibles merveilles qui sont révélées à l'adepte du Tai Chi Chuan sur la longue route de la connaissance, à condition qu'il assimile les principes de l'art et les applique à la vie

7. Les mouvements lents du taiji quan.

quotidienne. Il décrit notamment comment maître Cheng, par sa profonde compréhension des phénomènes humains et sa tolérance, a réussi à transformer sa vie pour en faire le professeur épanoui et l'homme accompli qu'il est devenu aujourd'hui, et nous montrer à tous la voie à suivre.⁸ » Ces commentaires à propos des maîtres se retrouvent un peu partout. On y remarque les ingrédients magico-religieux qui positionnent le maître dans un monde supérieur de la connaissance dont l'entrée est une « porte du mystère ». Cette porte franchie, quasi rite d'initiation magico-religieux, le pratiquant transformé en adepte aura accès aux « indescriptibles merveilles », une nouvelle forme de paradis promis⁹. Comme toute initiation de type magico-religieux, ce paradis n'est accessible qu'à travers une « longue route de la connaissance » dont le défi premier est « l'assimilation des principes de l'art » accompagné de la recommandation expresse de les appliquer dans la vie quotidienne. On pourrait aisément extrapoler vers le chrétien pratiquant sommé de comprendre les 10 Commandements et de les appliquer dans sa vie quotidienne. Et pourtant une grande différence sépare ces deux individus : le maître de taiji quan est ici érigé en modèle de vertu pourrait-on dire sans qu'il y ait besoin d'allégeance à une institution quelconque. Lui est attribué la qualité morale de tolérance, clef de l'épanouissement, sans que soit précisé clairement si cette qualité provient de sa pratique du taiji quan ou si elle est propre à sa personne. Mais on se souviendra que l'artiste martial est souvent associé dans la culture chinoise à des qualités morales comme en témoigne le nom de cette association « la Société de la Moralité et des Arts Martiaux » créée à Tianjin par Sun Xi Kun probablement dans les années 30 (B. Kennedy and E. Guo, 2005, p. 270). Autre différence majeure, il n'exerce aucun pouvoir au nom d'une quelconque divinité ou église. Sa pratique fait de lui un « homme accompli », sans que l'on sache ce que cela signifie mais de toute évidence cet état l'autorise « naturellement » à devenir un leader. On comprend dès lors que chaque lecteur de par son expérience corporelle guidée par cet enseignement pourra espérer lui/elle aussi devenir un individu accompli, voire un.e guide spirituel.le.

On retrouve clairement le refus/la méfiance de la médiation institutionnelle et l'importance de l'expérience personnelle mises en avant par M. Bonomelli. Ce phénomène n'est pas nouveau si l'on veut bien se souvenir du rôle du gourou indien popularisé dans les années 60 par le mouvement hippie et par des célébrités comme les Beatles. Mais le caractère abscons de la philosophie et de la métaphysique indienne a progressivement rendu le personnage du gourou

8. Le sous-titre du livre « La porte du miracle » est on ne peut plus explicite.

9. On retrouve d'ailleurs de ci de là le vocabulaire religieux pour qualifier le maître de taiji quan : un tel le décrira comme « un ange est passé » après l'avoir rencontré lors d'un stage et un autre en visite en Chine évoquera le « saint des saints ».

trop éloigné des préoccupations quotidiennes du grand public occidental. Avec le maître chinois de taiji quan, on évolue dans un monde facile d'accès : les mouvements lents possèdent une esthétique agréable à l'œil mais aussi à pratiquer ; une philosophie profonde est quasi assurée par leur pratique « Danse lente, souple, sans effort apparent, la pratique du taiji quan suffirait à elle seule à initier tout un chacun au taoïsme. » (K. Schipper, 1982, p. 184). Le maître est un individu accompli qui diffuse harmonie et bien-être juste par sa pratique quotidienne et une sagesse héritée du taoïsme. Cette même philosophie est associée à la nature donc très d'actualité si l'on songe aux préoccupations écologiques de notre siècle. La pratique des mouvements lents en groupe possède une saveur consensuelle dont le maître est le chef d'orchestre. L'art martial qui aurait pu effrayer le grand public devient par un tour de passe-passe « un art martial pour la défense de l'univers intérieur » (K. Schipper, p. 184). On comprend ainsi l'évacuation du véritable tuishou du programme général et sa transformation en spectacle magique. Souvent à son insu, le maître chinois de taiji quan propose un prêt-à-porter spirituel à l'individu occidental, pressé, malmené par les contraintes sociales et politiques, inquiet des défis du lendemain (la catastrophe écologique, l'invasion de l'intelligence artificielle, etc.). Il lui infuse une sagesse millénaire qui se passe de la médiation habituelle des différents vecteurs de la connaissance. On peut également avancer qu'à travers l'association avec le taoïsme, philosophie souvent subsumée confusément avec une certaine forme d'anarchie, le maître chinois montre la voie de la liberté intérieure. Il semble ainsi éveiller en chacun de nous une richesse spirituelle flatteuse.

Le chercheur « laboureur » portera lui son attention ailleurs, beaucoup moins valorisante (M. Bonomelli, 2022, pp. 214-215) « Une récente étude parue dans le *European Journal Of Social Psychology* jette pourtant un pavé dans la mare des thérapies énergétiques. Selon leurs auteurs, certaines formes d'entraînement spirituel – telles que la guérison énergétique, la lecture de l'aura, et, dans une moindre mesure, la pleine conscience et la méditation – sont à corrélérer avec le narcissisme et un fort sentiment de « supériorité spirituelle »... Les chercheurs ont découvert que la « supériorité spirituelle » était significativement corrélée à l'estime de soi et au fait de guider d'autres personnes dans un chemin spirituel. » On a vu dans les précédents chapitres combien cette description fait résonance avec de nombreux discours à propos du taiji quan et des maîtres chinois. On ne peut s'empêcher de penser à cette remarque de Yuval Noah Harari (2015, p. 418) « Quand les automobiles ont remplacé les fiacres, nous n'avons pas amélioré les chevaux, nous les avons mis au rencart. Peut-être est-il temps de faire pareil avec Homo sapiens. » Le maître chinois de taiji quan nouvelle passerelle vers l'Homo deus ?

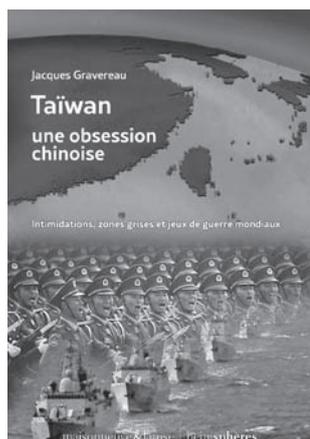


Taiwan une obsession chinoise

Intimidations, zones grises et jeux de guerre mondiaux, Jacques Gravereau, Maisonneuve & Larose, 2023, 137 p., ISBN 978-2-37701-182-7, 20 euros

On me pose beaucoup de questions sur la situation à Taiwan. Voici un ouvrage très bien documenté qui vous éclairera sur de nombreux aspects de la menace d'un conflit avec la Chine.

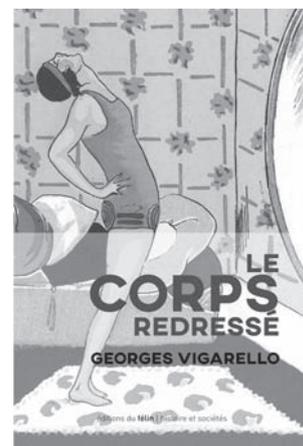
Serge Dreyer



Le corps redressé

Georges Vigarello, Editions du Félin, 2018, 446 p., 25 euros, ISBN 9 782866 458690

G. Vigarello est le grand spécialiste du corps en France ; phénomène assez rare, il combine l'expérience pratique d'un professeur d'éducation physique et la théorie anthropologique du corps. Il nous explique dans ce fabuleux livre comment les représentations du corps varient à travers les âges. Facteurs politiques, économiques, religion et moralité tout y passe qui façonnent notre corps d'une génération à l'autre. Notre corps nous appartient-il vraiment ? A voir...



L'empereur et les milliardaires rouges

Christine Ockrent, L'Éditions de l'Observatoire, 2023, 296 p., 22 euros, ISBN 979-10-329-2066-4

Excellent ouvrage d'une non sinologue mais qui a bien compris les enjeux en Chine sous la gouvernance de Xi Jin Ping. Peut-il espérer une Chine leader mondiale dans le concert des nations en ne partageant pas le pouvoir avec les ultra-riches chinois ? La situation actuelle ressemble fort à l'opposition entre un Mao Ze Dong idéologue obsessionnel, dictateur sans foi ni loi, et un Deng Xiao Ping pragmatique fin connaisseur des enjeux économiques. Est-ce que la crise économique que traverse actuellement la Chine fera surgir un nouveau Deng Xiao Ping ou bien un pouvoir dans l'ombre des milliardaires ? Personne n'est en mesure de l'affirmer mais la Chine se trouve actuellement dans un sérieux mouvement de bascule dont les conséquences vont se faire sentir en Europe.



Feu grégeois, bombes à scorpions & cochons enflammés

La guerre non conventionnelle dans l'Antiquité. Adrienne Mayor, Editions Nouveau Monde, 371 p., 23,90 euros, ISBN 978-2-38094-480-8

Vivant dans un Taiwan sous la menace continue d'une invasion chinoise avec toutes ces armes plus terribles les unes que les autres qu'on nous promet, mon regard s'est arrêté sur la couverture de ce livre. Était-ce moins terrible à l'époque ? Force est de constater à la lecture de cet ouvrage que l'être humain a de tout temps fait preuve d'une très grande imagination dans sa folie de destruction d'autrui. Peu rassurant mais vaut le détour.



Retrouvez toutes les actualités de l'Amicale sur notre site

www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org



Le site vous permet de retrouver facilement :

- tous les bulletins en version numérique
- de nombreux liens de documentation sur le Yangjia Michuan
- de nombreuses vidéos pour approfondir votre pratique
- la liste des associations membres par région ainsi qu'une carte interactive.
- les infos nécessaires pour l'adhésion et la réadhésion
- les dates des stages organisés par les membres de l'Amicale
- un espace de conversation : votre Forum
- l'album photo des rencontres

Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site (le formulaire se trouve en bas de page du site).

Ainsi, vous pourrez être informé(e) directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer. Parlez-en autour de vous à vos ami(e)s de pratique !

- Avis aux responsables associatifs :
Pensez à mettre à jour les informations de votre association en cas de changement.
> onglet « où pratiquer »
- Vous organisez un stage ? Envoyez-nous les informations pour qu'elles apparaissent sur le site.
> onglet « Stages »

Votre forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même. Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous connecter en tant que « Membre » pour échanger, avec les identifiants de votre choix.

Pour toutes remarques et suggestions, ou difficulté de connexion et afin d'améliorer le site, contactez la webmaster : amicale.yangjia.web@gmail.com

Envie de promouvoir notre école en vidéo ?

Partagez autour de vous la vidéo tournée à Saint Jacut !

En 2023, découvrez les teasers de l'Amicale.



Toutes les vidéos seront à découvrir sur notre chaîne YouTube au fil des mois !

www.youtube.com/@AmicaleYangjiaMichuanTaijiquan



楊家秘拳古龍拳會



*Amicale du Yangjia
Michuan taiji quan*