



© photo Barbara Wantz

*Je passerai l'été (...) sur le dos, (...), les paupières mi-closes,
sans mêler un soupir à l'haleine des roses
ni troubler le sommeil léger des clairs échos.
(adapté de Sully Prudhomme, Sieste)*

Expérimenter une écologie de la vie par le taijiquan

Le débutant en taijiquan est surpris, déconcerté : tout y est tellement différent des modes de penser et d'agir en vogue. A l'heure du culte de l'urgence, on lui propose de prendre son temps. Au moment où chaque expert s'intéresse à une fonction particulière de l'individu, la boxe du grand ultime implique l'ensemble de la personne. Dans cette période d'individualisme forcené et de guerre totale, son professeur de taiji l'encourage à se soucier et à prendre soin de lui-même, des autres et de l'environnement. En cette ère d'hyperspécialisation, le mot d'ordre de cet art de vie est de relier ce qui a été séparé : le corps et l'esprit, la théorie et la pratique, les sciences et les traditions, la nature et la culture, l'être humain et l'environnement.

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

« Prendre soin de la « Terre-Mère »,
en faire le fondement même de tout
être ensemble : telle est l'inversion de
polarité dont témoigne aujourd'hui la
sensibilité écologique.

Michel Maffesoli, *Matrimonium*.
Petit traité d'écosophie

Dans la pratique du taijiquan, nous commençons par copier le mouvement extérieur, ensuite nous imitons sa dynamique intérieure pour finalement initier le geste à partir de notre cœur/esprit. Lorsque je me suis trouvé immergé dans les cercles – académiques et traditionnels – de pratique des arts internes au beau milieu de l'Empire du Milieu, je n'avais qu'une idée vague de qui j'étais, d'où je venais et où j'allais. Je parlais taoïste, j'écrivais métal/eau/bois/feu/terre, je pensais yin/yang. Là aussi, je copiais, j'imitais ce que l'on m'incitait à imiter. Aujourd'hui, après une route longue, tortueuse, balisée notamment par l'anthropologie, c'est ma voix qui commence à parler, ma main qui commence à écrire et mon esprit qui commence à penser. Je n'ai fait qu'appliquer le projet d'un taiji authentique : devenir qui je suis.

Je me reconnais bien dans le rôle joué par les anthropologues au sein des sciences sociales. Selon Tim Ingold, ils *en constituent le groupe le plus gênant, les bouffons, les idiots, ceux qui se glissent furtivement dans les fondations du pouvoir et en sapent progressivement les prétentions*. Ne seraient-ils pas les taoïstes de l'Occident contemporain ? Ce que le taijiquan permet d'expérimenter, ce que confirment certaines approches de l'anthropologie, c'est que l'être humain ne vit pas à l'intérieur de son corps, ses traces s'impriment sur le sol, son souffle se mêle à l'atmosphère. Pour Tim In-

gold, l'environnement n'est plus ce qui nous entoure, mais *une zone d'interpénétration à l'intérieur de laquelle nos vies et celle des autres s'entremêlent en un ensemble homogène*. Le mouvement *La fille de jade tisse et lance la navette* ne serait-il pas une invitation à projeter notre esprit – qui ne serait pas emprisonné dans notre boîte crânienne comme certains le croient et le crient – dans un mouvement d'expansion vers l'extérieur, dans l'environnement, le long de multiples trajectoires sensorielles afin de tisser le monde ? Le débutant entrevoit la pratique du taijiquan comme la réalisation de formes préséparées. Lorsqu'il a retrouvé le contact avec l'énergie vitale, il assiste émerveillé à l'émergence des formes. De même, le chercheur n'entendant que sa raison considère la vie comme un programme alors que celui qui écoute son intuition voit la vie comme un processus créatif. La fameuse phrase de Paul Klee nous fournit une clé : *L'art ne reproduit pas le visible : il rend visible*. Le maître en taijiquan ne cherche pas à reproduire des formes toutes faites, il s'ingénie à adhérer aux forces qui donnent naissance aux formes. Plutôt que de m'intéresser aux produits finis et aux états de la matière, je fais l'expérience des processus de formation et j'accorde la primauté aux transformations des matériaux. Je rejoins Tim Ingold lorsqu'il soutient *que les artisans sont des vagabonds, des voyageurs, et que leurs compétences reposent sur leur capacité à entrer dans le flux du devenir du monde et à suivre son cours en l'infléchissant selon les buts qu'ils poursuivent*. Il semblerait que ce soit le type d'expérience faite par tout cherchant – taoïste ancien ou artisan contemporain – qui entre en contact avec sa nature profonde tout en essayant de s'accorder avec son environnement. Tout être humain vit dans un lieu et à une époque précise avec lesquels il tisse un contexte relationnel. Intégrer la posture de l'arbre, c'est s'enraciner dans le quotidien, c'est vivre debout, c'est être inspiré et inspirant, c'est s'ouvrir au monde, c'est ouvrir le monde. Pratiquer les formes, c'est dialoguer avec l'environnement, c'est le sculpter plutôt que gesticuler avec un décor de fond. Jouer aux mains collantes, c'est se reconnecter au flux de la vie en collant au réel. Être taiji, c'est (ré) écouter le monde plutôt que le forcer à parler, c'est apprendre à lire à nouveau le grand livre de la nature plutôt que d'acquiescer une multitude de savoirs cloisonnés. Transmettre le taijiquan, c'est se contenter de montrer les choses afin que ceux à qui on les montre puissent eux aussi développer ces capacités ; c'est attirer leur attention afin qu'ils puissent découvrir et expérimenter par eux-mêmes ; c'est leur confier des clés ouvrant les portes de la perception ; c'est leur livrer des indices qui leur permettront d'accéder aux significations cachées derrière les apparences trompeuses.

Mon cheminement en taijiquan, éclairé par l'anthropologie, m'a fait prendre conscience que la seule voie possible c'est d'aller vers soi-même. Toutes les autres sont des impasses. Je me rends compte également à quel point nous façonnons et sommes façonnés par notre environnement.

Eric CAULIER




TAIJIQUAN
 ECOLE ERIC CAULIER
Le sens du mouvement
stage international d'été
 2 - 6 août 2014
 10h-17h
 Abbaye de St-Denis
 rue de la Filature, 4
 7034 St-Denis (Mons)
 065/84.63.64
 www.taijiquan.be



PHOTO CAP

L'abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie est depuis de nombreuses années notre lieu de résidence pour nos stages. Et pour cause ! Elle a tout pour nous charmer et nous inciter à lâcher-prise, à explorer nos tréfonds.

La région de Saint-Denis est « un des lieux les plus pittoresques de la région de Mons où l'eau épouse la chlorophylle. Une eau cristalline coule à travers bois et étangs qu'elle étanche et approvisionne dans le giron de l'abbaye. De part et d'autre de l'étroite vallée, les prairies et les bois occupent les versants vallonnés.

Mais, surtout, il y a l'abbaye. Un écrin pour des monuments historiques posés sur fond d'un parc arboré de près de 15 hectares. Le mur d'enceinte est toujours debout de même que les portes en pierre sculptée et la plupart des bâtiments de l'ancienne abbaye bénédictine fondée en 1081.»¹

Les participants au stage seront répartis comme d'habitude en 3 groupes qui travailleront sous la houlette d'un enseignant.

Les **débutants** appréhenderont les fondements de notre pratique avec les 5 exercices de base et le début de la forme des 40 postures du style Yang, le plus abordable des 5 styles majeurs du taijiquan.

Le groupe des **intermédiaires** découvrira les 3^{ème} et 4^{ème} parties de cette même forme, ainsi que le travail intérieur (neigong) et la poussée des mains (tui shou).

Le groupe des pratiquants **confirmés** s'initiera ou redécouvrira la forme des 32 postures épée Yang.

Eric Caulier, Georgette Methens, Marie-Thérèse Bosman et Michèle Országh seront vos partenaires dans cette découverte estivale.

(inscription & infos : p. 16)

1. <http://www.abbaye-st-denis.be/>

Y a-t-il un âge limite pour apprendre le taijiquan ?

Si tu ne viens pas à Lagardère, Lagardère ira à toi! (Paul Féval, *Le Bossu*, 1857). C'est un peu ce qui est arrivé à André. Ce n'est pas Lagardère qui est venu à lui, mais le taijiquan sous les traits d'une amie qui le lui recommande fortement. Elle-même en fait depuis quelques années dans un groupe de retraités.

A 78 ans, de grande taille et toujours souriant, André recherche une activité physique qui ne demande pas de changer souvent de position. En effet, souffrant de surdité d'une oreille, sa stabilité physique est un souci quotidien. De toute sa vie, son mode de locomotion a été principalement le vélo: «Facile et pratique, pas de files...» Durant une dizaine d'années, il a également fait du yoga «léger». Sa condition physique a cependant limité ses activités qui se sont finalement réduites à la marche, modérément car il n'a plus la capacité de marcher rapidement.

Le taijiquan lui est totalement inconnu. L'âge n'étant pas pour lui un facteur limitatif pour un nouvel apprentissage, le voilà en terre étrangère et ouvert à l'expérience. Assidu, attentif, il découvre au fil des séances les vertus de la détente et du lâcher-prise. Dès le départ, il se laisse guider et continue à fonctionner sur ce mode-là: «Cette facilité d'écoute et de guidance et le reste suivra.»

La particularité du groupe qu'il intègre est qu'il est exclusivement féminin. Le voilà comme un coq dans la basse-cour et ces dames l'accueillent toujours chaleureu-



Fête CAP, 4 mai 2014 (PHOTO CAP)



sement, ce qui n'est pas pour lui déplaire. L'ambiance chaleureuse adoucit les difficultés de l'apprentissage.

Comme pour tout débutant, les débuts sont laborieux. Les gestes lui paraissent compliqués et il a le

sentiment de faire des nœuds dans ses bras et ses jambes... Mais avec le temps, il voit sa situation s'améliorer ce qui le motive à continuer son exploration. Il part du principe qu'une activité c'est mieux que rien et que cela l'oblige à bouger. Son objectif? Devenir un peu plus souple, c'est-à-dire moins raide (sic) et retrouver plus de stabilité sur ses jambes. Il sait qu'en cas de chute il vaut mieux se laisser tomber pour limiter les dégâts.

Le taijiquan est pour lui un défi intéressant à relever, d'autant plus que la coordination de ses mouvements relève de la quadrature du cercle dès les «échauffements» et que la crainte de tomber est omniprésente. Heureusement, les résultats se font déjà sentir après 4 mois: la démarche est plus sûre, le corps se restructure pas à pas, l'axe commence à avoir un sens. Il y trouve une motivation supplémentaire pour continuer dans cette voie.

*Propos recueillis par
Michèle ORSZÁGH*



**27 avril – stage tous niveaux
Ferme du Prince – Jurbise**

Dernier stage de l'année académique agrémenté d'un soleil généreux qui a permis un travail en extérieur : style Chen pour les plus avancés et Yang pour les débutants. Pour tout le monde : travail interne (neigong) et applications.



**4 mai 2014 – fête annuelle
Abbaye de Saint-Denis**

Depuis 1994 au moins, le C.A.P. se met en fête une fois par an. Si dans un premier temps c'était pour clôturer tous ensemble l'année de cours, notre fête annuelle est rapidement devenue un grand moment printanier conjuguant amitié autour d'un verre et d'un repas et pratique du taijiquan,

tous niveaux et centres confondus. Le style Yang ouvre invariablement le bal et les plus curieux n'hésitent pas à explorer des terres encore inconnues.

Les premières éditions ont eu lieu dans différents sites, dont le bois d'Hasnon et le pavillon de chasse du Bois Brûlé. C'est en 2002 que nous avons jeté l'ancre à l'abbaye de Saint-Denis, merveilleux site qui nous accueille depuis lors plusieurs fois par an à l'occasion de la fête annuelle, des 4 stages de l'année dont celui d'été, des master classes et de l'évaluation de ces dernières en automne.



PHOTOS CAP



Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire¹

(2^{ème} partie)

Basile Doganis

Agrégé et docteur en philosophie, Basile DOGANIS a fait plusieurs séjours au Japon où il étudie les arts gestuels japonais. Ancien maître de conférence de l'Ecole Normale Supérieure Lettres et Sciences Humaines de Lyon, il est écrivain et réalisateur de films.

Ce détour par des situations où l'évidence éprouvée dans la parole semblait, en apparence seulement, ne pas dépendre d'expériences extérieures à cette parole, nous permet à présent de mieux comprendre le sentiment d'évidence qui se manifeste dans les arts martiaux, et dans leur rapport silencieux au corps, sans médiation verbale. En quoi consiste cette évidence, concrètement ? Il s'agit d'abord du sentiment que quelque chose « fonctionne » bien, et s'impose, suscitant l'adhésion et une impression de simplicité, d'aisance, de « naturel ». Or, rien de plus contraignant et de moins « naturel », au départ, que les postures et les gestes des différents arts martiaux : un simple lever de bras, une garde ou une tenue de sabre, un maintien du corps exigent parfois des années entières d'entraînement pour être accomplis correctement. Il n'y a là rien d'« évident ». Françoise CHAMPAULT remarque très justement que « si l'on exécute des gestes qui ne se conforment pas à ce qui est demandé par le style, on se borne, en général, à vous dire que vous vous trompez, et qu'il suffit de faire les choses *shizen-ni*, « naturellement ». Bien sûr, cette idée d'une « nature » qui différerait selon les écoles, puisque les techniques ne sont pas les mêmes partout, semble a priori difficilement acceptable. »² En effet, si un geste et son « contraire », pour ainsi dire³, peuvent être équitablement – soit dans une école différente d'un même art martial, soit dans le cadre d'un art martial différent – qualifiés de « naturels », alors on peut faire dire tout et n'importe quoi à la « nature », et on ne voit plus très bien ce qu'il faut entendre par cette notion. Il y aurait des gestes plus « naturels » que d'autres, et il faudrait faire des efforts, se contraindre, pour parvenir à se mouvoir « naturellement ». Et pourtant, aussi étrange cela puisse-t-il paraître, tout doit bel et bien être perçu comme « naturel ». C'est ce qui fera qu'un geste pourra

s'imposer d'un coup avec évidence alors qu'il n'avait rien d'évident au départ, et qu'il aura peut-être pris des années à devenir « évident ».

Chaque posture, chaque geste, pris dans son contexte et dans le cadre stylistique de l'école ou de la discipline auxquelles il appartient, s'impose avec évidence à mesure que se dévoile l'ensemble du « système », avec tous ses partis pris et son utilisation spécifique des lois physiques et naturelles. Une brève comparaison avec la musique éclairera immédiatement ce propos. On peut en

1. Article publié par *Tracés. Revue de Sciences humaines* Éditeur : ENS Éditions
<http://traces.revues.org> <http://www.revues.org>
 Document accessible en ligne sur :
<http://traces.revues.org/4145>
 Ce document est le fac-similé de l'édition papier. © ENS Éditions

2. F. CHAMPAULT, op. cit., p. 82

3. MIYAMOTO Musashi, dans son *Traité des Cinq Roues* (« Rouleau de l'Eau » (3)), décrit ainsi la posture des pieds à adopter dans le maniement du sabre : talons fermement appuyés au sol et pointes des pieds plus libres. On pourrait citer d'autres arts martiaux (comme le taekwondo coréen) où, au contraire, les talons effleurent à peine le sol et le poids du corps repose sur les pointes de pied pour plus de tonicité. S'il est naturel qu'une discipline où l'on manie une arme, le sabre, dans des combats qui peuvent ne durer que quelques secondes, ne préconise pas la même posture qu'une discipline à mains nues où l'accent est mis sur les coups de pieds, et par conséquent sur la tonicité et l'explosivité des appuis au sol, la décision de constituer une discipline utilisant telle arme ou telle partie du corps plutôt que telle autre, elle, relève d'un parti pris qui n'a rien de « naturel ». Il est évident que des facteurs extérieurs jouent parfois un rôle déterminant dans ces « partis pris » : une des raisons pour lesquelles le maniement du sabre diffère en Chine et au Japon tient au fait que la forme du sabre japonais, son poids, et la qualité unique de son acier diffèrent de ceux des sabres chinois. Inversement, un « parti pris » initial peut à son tour déterminer des facteurs extérieurs tels que la morphologie et le mode de vie des combattants : le cas le plus frappant étant celui du sumô, où le style adopté incite, pour l'obtention de la corpulence la plus appropriée, un régime et un entraînement très particuliers.

effet passer « naturellement », en musique, du binaire au ternaire, sans que l'un soit plus « musical » que l'autre : leurs rythmes respectifs s'imposent avec évidence alors que pris séparément, ils pourraient paraître hétérogènes et incompatibles. Malgré cette apparente contrariété, on passe assez facilement de l'un à l'autre, et on observe même de nombreuses zones d'échanges et de recouvrements réciproques entre eux⁴. En arts martiaux, les lois anatomiques et physiques restent les mêmes – et jouant, si l'on veut, un rôle équivalent à celui de la « pulsation » en musique – leur réappropriation selon tel ou tel style de combat équivaldrait, grossièrement, au décompte binaire ou ternaire des mesures. Si un geste « proscrit » dans telle discipline est « autorisé » voire « obligatoire » dans telle autre, ce n'est pas que la nature est différente dans chaque cas, mais que les défauts de ce geste qui le faisaient proscrire dans l'une sont compensés par d'autres gestes dans le « système » de l'autre. On peut donc soutenir tout aussi fermement qu'un geste et son « contraire » sont « naturels »⁵.

Il y a d'ailleurs un principe de sobriété et d'économie, dans les arts martiaux, qui renforce ce sentiment de légitimité et de naturel. Tout y a un sens, rien n'y est « gratuit ». Car à l'origine, il s'agit de vie ou de mort, il n'est pas question de s'offrir le luxe de faire des gestes superflus et de dépenser vainement son énergie. Il y a un pragmatisme et une indigence des arts martiaux traditionnels⁶ qui les rendent, à cet égard, très différents des sports (même dits « de combat ») ou de la danse. MIYAMOTO Musashi, qui s'entraînait lui-même du matin au soir, affirmait qu'il fallait être capable de manier le grand sabre d'une seule main, et de pouvoir s'entraîner toute la journée sans se fatiguer, pour avoir une chance de survivre sur un champ de bataille. Pour cela, aucune fioriture ne peut être tolérée.

« Penser qu'il existe plusieurs façons pour pourfendre un homme est une grande erreur. Pour pourfendre un homme, cela ne fait aucune différence que l'on s'y connaisse en maniement des armes ou non, que l'on soit une femme ou un enfant. [...] Pourfendre son adversaire en faisant toutes sortes de combinaisons, comme tourner les mains, se tordre le corps, faire de larges bonds, n'est pas conforme à la véritable stratégie. On ne peut pas pourfendre un homme en faisant des tours et en se tordant. C'est parfaitement inutile. »⁷

Les arts martiaux manifestent donc une prétention à une forme de rationalité, revendiquent implicitement une forme de légitimité⁸ qui les distingue des pratiques corporelles gratuites ou « désintéressées ». L'évidence qu'on y rencontre pourrait presque être celle d'une « science

intuitive du corps ». Comme le dit Françoise Champault, « l'idée commune est que les techniques (les formes), pour être dissemblables, se conforment toutes à des principes (des lois) qui eux-mêmes sont des lois ou des principes naturels. L'apprentissage de techniques revient donc en définitive à la recherche de principes. Il s'ensuit que l'expert au maniement des armes (qui produit des formes obéissant aux principes) devrait donc théoriquement être en harmonie avec la nature et l'univers. »⁹ La formulation de cette dernière phrase, volontairement généralisante et un brin ironique vis-à-vis d'une idée qui a fini par devenir un poncif, voire un pense-bête des arts martiaux, peut malgré tout être prise au sens propre, à condition d'être légèrement explicitée. Que signifie qu'un geste est naturel, évident, légitime, conforme aux lois naturelles, « en harmonie avec la nature et l'univers » ? De ces évidences corporelles qui opèrent un lien entre des principes anatomiques et morphologiques, et des lois physiques (essentiellement mécaniques), on en trouve hors des arts martiaux : « découvrir » comment prendre efficacement son élan pour sauter le plus haut possible, « comprendre » comment nager vite et longtemps sans se fatiguer, « apprendre » à faire une roulade. Dans chacune de ces

4. Ainsi, le « triolet » de croches ou de noires peut être conçu comme une intrusion du ternaire dans un décompte binaire, et inversement avec le « duolet », dans le ternaire. Certains chiffres comme 5/8 (mesures de 5 croches réparties sur 2 temps : soit sous la forme 3-2 (ternaire-binaire), soit sous la forme 2-3 (binaire-ternaire)) combinent même en permanence un décompte binaire et un décompte ternaire – sans parler de la musique contemporaine qui n'est même plus chiffrée binaire ou ternaire, mais répond à d'autres subdivisions, plus intuitives ou au contraire rigoureusement chronométrées.

5. Il a été question plus haut de certaines divergences entre les différents arts martiaux, mais on y trouve au moins autant – si ce n'est bien plus – de convergences et de points de rencontre, tels que la posture légèrement « tombante » et en arrière du jû-jitsu japonais et du tai chi chuan chinois, ou le jeu sur les centres de gravité en iai et en jû-jitsu.

6. Les arts martiaux traditionnels ont un charme et un attrait esthétique certains, mais tout en sobriété silencieuse, voire en froideur, contrairement à leur version populaire actuelle, surmédiatisée et ostentatoire, extravertie, bruyante.

7. MIYAMOTO Musashi, *Traité des Cinq Roues*, « Rouleau du Vent » (5), traduction personnelle.

8. Il n'est pas rare que des adeptes d'arts martiaux différents ou de différentes écoles, voire d'un même art martial et d'une même école s'adressent des critiques parfois violentes. Comme si par-delà les différents styles et les partis pris, des fins communes donnaient à tous les arts martiaux un dénominateur commun, donnant lieu à de véritables « disputes » au sens philosophique. On imagine mal, en revanche, un footballeur venant reprocher à un basketteur sa posture défensive.

9. F. CHAMPAULT, op. cit., p. 82

situations, au nom du principe d'efficacité et du rapport le plus avantageux entre les fins et les moyens déployés, une prétention à une rationalité instrumentale s'établit. On pourrait presque parler de « vrai » et de « faux » : pour ce qui est de nager vite, le corps humain et l'eau étant ce qu'ils sont, le crawl est plus « légitime » que la brasse. A cela on peut rétorquer que la brasse permet de nager sur des distances plus longues, et qu'elle est plus « agréable », voire plus esthétique. Mais on change alors de rapport et de « finalité ». Pour ce qui est de la vitesse, il n'y a pas vraiment de débat possible. C'est pourquoi le type de rationalité qui est en jeu ici est purement instrumental : il ne saurait porter sur les fins elles-mêmes, mais simplement sur les moyens.

Dans les arts martiaux traditionnels, en revanche, il y a quelque chose de plus profond, un rapport non seulement à l'anatomie et aux lois physiques, engageant une rationalité de type instrumental, mais également un rapport à autrui, à soi-même, à la vie et à la mort, qui engage des fins bien plus vastes et profondes. Il est possible de soutenir qu'en danse, par exemple, il existe également de nombreux rapports à soi-même et à l'autre, et que toute une partie de la danse contemporaine élabore, à partir d'un travail sur le corps, l'espace et la durée, une réflexion profonde sur la question du rapport à l'altérité ou à la collectivité. Mais il y a malgré tout un accord tacite, même dans les spectacles les plus « révolutionnaires » et les plus agressifs vis-à-vis du spectateur ou des autres danseurs, une sorte de civilité, qui, en tout cas, n'en fait pas une question de vie ou du mort au sens propre – toute la violence y étant avant tout « représentée », quand bien même elle serait réellement vécue par les interprètes. Les arts martiaux, en revanche, se caractérisent par une urgence, un risque, une configuration bien plus primitive, au bord de l'animalité, de l'inhumain. Tout y est d'abord hostilité, danger, tension, menace, dans une situation primordiale où chacun est aux aguets, comme une bête traquée. Si « l'état de nature » imaginé par des philosophes du XVII^{ème} siècle comme HOBbes n'est qu'une spéculation fictive sans réelle prétention historique, elle s'incarne en tout cas de façon extrêmement vivante et acquiert une réalité toute concrète dans les arts martiaux. Ceux-ci peuvent alors être qualifiés de « naturels » au sens, plus sombre, où ils concerneraient une existence humaine à l'état de nature, sans protection ni garantie, sans réelle rupture avec la loi naturelle « du plus fort ». En danse, même si ces distinctions et ces délimitations tendent à s'estomper, il reste qu'il existe d'emblée un « pacte » tacite, quand bien même le sujet de la création serait la constitution de ce pacte même : on sait d'office que le but n'est pas de vaincre l'autre, que le partenaire est « complice » et n'est pas censé attaquer ou sortir un couteau lorsqu'on lui tourne le dos : il est déjà civilisé, « policé » en quelque sorte – ou alors la danse deviendrait art martial. Dans cette forme

de « lutte de prestige » originelle que mettent en scène et reconstituent les arts martiaux, tout contact avec autrui, tout déplacement, tout rapprochement signifie d'abord agression potentielle, danger, menace¹⁰. Cette dimension originellement violente et ambiguë du rapport à autrui est effacée – voire refoulée – dans la vie quotidienne et les pratiques corporelles autres que les arts martiaux¹¹. L'évidence éprouvée dans le cadre de ces derniers peut alors être également comprise comme un soulagement, comme la libération d'une tension jusque-là réprimée et masquée : l'inquiétude suscitée par la situation de combat s'accompagne d'un apaisement dû au fait que la dimension agonistique et belliqueuse de la condition humaine y montre enfin son « vrai » visage, y apparaît explicitement, dans un cadre où sont en même temps fournis de « vrais » moyens pour y faire face.

Car si cette situation primordiale agonistique est « naturelle » et, d'une certaine façon, « primitive », la façon dont elle est envisagée, les moyens déployés pour y faire face, eux, sont parfois d'une subtilité et d'un raffinement qui n'ont rien à voir avec une spontanéité guerrière aveugle. Le paradoxe dont il nous faut rendre compte ici est ce décalage entre le côté extrêmement construit, élaboré, voire artificiel de la gestuelle des arts martiaux, et leur constante prétention à s'accorder avec la nature, à aller de soi, à s'imposer avec évidence. En réalité, il s'agit, à chaque instant, d'un naturel construit, reconstitué, d'une réappropriation subtile des lois et propriétés naturelles en un sens original : une collection d'éléments ordinaires composés en un ensemble qui n'a plus rien d'ordinaire, un extraordinaire tissé exclusivement d'ordinaires. En parlant de l'attitude à adopter dans les arts martiaux, MIYAMOTO Musashi insiste sur le fait que « même en situation de combat, il ne faut pas que l'état d'esprit diffère de ce qu'il est dans la vie quotidienne »¹². Ce qui pourrait

10. Pour l'anecdote : mon maître m'a un jour naïvement confié avoir été très impressionné lorsque, enfant, voyant pour la première fois un spectacle de danse, il vit une danseuse sauter vers son partenaire et se faire tout bonnement rattraper. Il avait perçu dans ce bond une violence, une menace potentielle qui semblait passer complètement inaperçue, aussi bien chez les danseurs que chez les spectateurs.

11. Il en reste toutefois une trace assez vive, au Japon, dans la sensibilité exceptionnelle des Japonais aux rapports de distance, qui ne sauraient se réduire à de simples codes de courtoisie, même s'ils sont vécus comme tels aujourd'hui. Ce qui, conformément à un idéal occidental assez fusionnel, naïf et optimiste, relèverait de la froideur, témoigne au Japon non seulement de respect mais également de bienveillance : on se tient à l'écart non pas pour signifier une distance hostile, mais bien au contraire pour empêcher que l'interlocuteur se sente pressé, agressé, envahi, pour dissiper toute hostilité involontaire.

12. MIYAMOTO Musashi, *Traité des Cinq Roues*, « Rouleau de l'Eau » (3), traduction B.D.

passer pour une assertion naïve, voire de mauvaise foi, s'il ne s'agissait que de rester passivement dans le prolongement du quotidien. Mais en réalité, c'est un processus bien plus subtil qui est à l'œuvre ici, comme le montre cet autre passage, sur la posture du corps, cette fois :

« Dans tous les arts de guerre, il est important que l'attitude corporelle soit, au quotidien, semblable à celle des situations de combat, et qu'en situation de combat, on affronte l'adversaire avec une attitude corporelle identique à celle que l'on a au quotidien ». ¹³

On observe donc un va-et-vient, une certaine circularité, entre la part de spontanéité, de « naturel », d'ordinaire

« mauvaises » habitudes et mauvais réflexes qui entravent le fonctionnement optimal du corps – ce qui ne veut pas dire que ce fonctionnement « optimal » ait été effectivement réalisé puis délaissé, oublié, et qu'il s'agirait simplement de le « retrouver », comme s'il existait déjà « tout fait » tel quel. On assiste en réalité à une construction des plus habiles, à une sorte de *montage*, au sens cinématographique du terme, de mouvements et d'attitudes plus ou moins spontanés et « rectifiés », corrigés ¹⁵, qui constitueraient autant de plans cinématographiques : chacun de ces plans serait « naturel », ordinaire, et c'est leur montage subtil en un art martial complet qui rendrait possible, à partir de micro-séquences de spontanéité et de naturel, un fonctionnement optimal et extraordinaire des facultés humaines, qui, lui, n'aurait plus grand chose de spontané.



© kuco – Fotolia.com

requis, et la part de contrainte, d'artifice, d'extraordinaire. Il faut faire du combat une situation ordinaire, et de l'ordinaire, une situation de combat, mais sans jamais dénaturer l'ordinaire, lui ôter son caractère « naturel », quotidien. En quelque sorte, il faut que la « greffe » d'une disponibilité martiale au sein même du quotidien se fasse de façon suffisamment subtile pour que le combattant ait du moins *l'impression* de toujours rester dans son état « norma » et ordinaire, même pour combattre.

Aussi, dans une certaine mesure, rien ne doit être perçu comme réellement « nouveau » dans l'apprentissage. Le corps passe d'évidence en évidence, découvre ce qu'il aurait dû faire de tout temps. « Il n'y a aucun enseignement qui proviendrait du maître » ¹⁴, nous dit ISSAI Chozan. L'apprentissage consiste donc à se débarrasser des

Il n'y a pas vraiment d'homogénéité des différents gestes, au départ, mais plutôt une série de sélections dans le répertoire des gestes possibles, un ensemble de ruses et d'auto-suggestions pour neutraliser des crispations, des inquiétudes, des excès de volonté ou de précipitation. Ainsi, par exemple, il arrive que l'on peine et que l'on

13. Ibid.

14. ISSAI Chozan, « Tengu geijutsu-ron », Bujutsu sôsho, recueil présenté par YOSHIMARU Kazumasa, Tôkyô, Meichô Kankô-kai, 1978, p. 318 in Françoise CHAMPAULT, op. cit., p. 79

15. F. CHAMPAULT, op. cit., p. 79 : « Le maître, plus qu'il ne dirige, corrige, et c'est à partir de ces corrections successives que s'opère l'apprentissage. »

“ *L'apprentissage consiste donc à se débarrasser des « mauvaises » habitudes et mauvais réflexes qui entravent le fonctionnement optimal du corps...* ”

s'acharne en vain à essayer d'effectuer un geste correctement, jusqu'à ce qu'une indication très simple, et, pour le coup, évidente (« penche-toi comme pour ramasser un objet », « laisse-toi emporter par ton poids en arrière »), injecte de la fluidité et du « naturel » au mouvement jusqu'à le rendre optimal. Tout le talent du maître consiste alors en un art de l'analogie, de la correspondance, et du montage : il s'agit d'avoir le « coup d'œil », la sensibilité presque « artiste » de pouvoir bien *cadrer*, trier, repérer, parmi les gestes et les attitudes humaines du quotidien, ceux qui pourront être récupérés et réappropriés en vue d'une efficacité ultime dans le combat.

C'est également en ce sens qu'il faut comprendre un certain nombre de formules plus générales – et d'une portée éthique qui a trop souvent fait l'objet d'interminables débats, pour avoir peut-être été prises au pied de la lettre là où il est plutôt question, nous semble-t-il, d'un agencement d'images et d'un montage de configurations mentales et physiques – qui sans cela paraissent contradictoires et dénuées de toute signification. On pourrait s'amuser à juxtaposer toutes les formules contradictoires que l'on rencontre d'un art martial à l'autre, d'une école à l'autre, d'un maître à l'autre, et même d'un passage à l'autre à l'intérieur d'un seul et même ouvrage ou dans les propos tenus par un même maître. D'un côté, il faudrait avoir l'esprit vide de toute colère et de toute haine¹⁶, voire de toute intention¹⁷, et de l'autre, il faudrait au contraire toujours prendre l'initiative¹⁸, avoir l'intention de tuer l'adversaire¹⁹, et se battre furieusement jusqu'à la mort²⁰. Au lieu de chercher à tout prix à tirer de ce genre de « principes » des conclusions générales et homogènes d'ordre éthique, il nous semble plus judicieux de respecter leur inconstance et de les suivre dans leurs méandres, pour y déceler plutôt une habile exploitation des différentes dispositions humaines disponibles en vue d'une efficacité optimale en fonction des circonstances. Il est clair que certaines des « vertus » prônées par tel ou tel auteur valent moins pour elles-mêmes que pour leur pouvoir d'auto-suggestion²¹. En telle circonstance, il vaut mieux se laisser envahir par une fureur guerrière, alors qu'en telle autre, il est préférable de conserver un calme absolu; tantôt l'immobilité est préférable à l'agitation, tantôt, l'inverse. Ce phénomène devient encore plus sub-

til lorsque les dispositions mentales et physiques ne servent plus seulement à obtenir de soi-même l'attitude la plus appropriée à la situation, mais également à influencer l'adversaire et à le perturber selon un principe de transmission contagieuse: lorsque l'adversaire est trop agité, on produit une certaine inertie (une inertie feinte, ou fictive, si l'on veut) pour la lui communiquer et « l'en-

16. « N'avoir en son cœur, pour soi-même et pour les autres, ni rancœur ni ressentiment », in MIYAMOTO Musashi, « La Voie solitaire » (1645) (traduction personnelle), édité en général en Annexe du Traité des Cinq Roues. Il en existe également une traduction française dans la Préface de l'édition citée plus haut de M. et M. Shibata chez Albin Michel, coll. « Spiritualités vivantes », p. 32.

17. « L'art véritable [du tir à l'arc] est sans but, sans intention », in Eugen HERRIGEL, *Nihon no kyūjutsu* (Le tir à l'arc japonais), Tôkyô, Iwanami shoten, 1982, p. 46 in Françoise CHAMPAULT, op. cit., p. 62.

18. « Quelle que soit la situation, prendre l'initiative c'est [...] obtenir la victoire à coup sûr » in MIYAMOTO Musashi, *Traité des Cinq Roues*, « Rouleau du Feu » (4).

19. « Lorsque l'on prend le sabre, il faut toujours avoir à l'esprit la ferme intention de pourfendre son adversaire » in MIYAMOTO Musashi, *Traité des Cinq Roues*, « Rouleau de l'Eau » (3).

20. « Obstiné, le samouraï ne pense ni à la victoire ni à la défaite; il se contente de combattre comme un fou jusqu'à la mort. C'est alors seulement que lui vient le succès », in YAMAMOTO Jôchô, *Hagakure*, Livre I, extrait d'un *Appendice de textes choisis du Hagakure* in MISHIMA Yukio, *Le Japon moderne et l'éthique samouraï*, traduit par Emile Jean, op. cit., p.112

« On ne saurait accomplir des exploits quand on est dans un état d'esprit normal. Il faut être pris de fanatisme et de passion pour la mort. Sitôt qu'on devient capable de discernement, il est trop tard pour s'en servir. Selon la Voie du samouraï, la loyauté et la piété filiale sont superflues; seule est nécessaire la passion de la mort. La loyauté et la piété filiale viendront l'habiter d'eux-mêmes. » (YAMAMOTO Jôchô, *ibid.*, p. 121)

Ces passages du *Hagakure* et les deux suivants donneront sans doute de « l'éthique samouraï » une image différente de celle que l'on a tendance à se représenter.

« Jusqu'à la quarantaine, il est bon que le samouraï ne se laisse pas emporter par sa sagesse ou par son jugement, mais plutôt qu'il se fie à ses capacités et à sa force. Plus il aura de force, meilleur il sera » (*ibid.*, p. 128) « Le bon garçon finit bon dernier. L'être humain doit être un débordement de vitalité » (*ibid.*, p. 130)

21. C'est évidemment le cas des passages susmentionnés de YAMAMOTO Jôchô. Nous avons voulu détruire certains stéréotypes de « l'éthique samouraï » précisément pour en restituer la complexité, et nous ne voudrions donc pas pécher par excès inverse, et donner une image simpliste et brutale du *Hagakure*, qui, en certains passages (tels que les développements sur l'amour unique, amour secret, ou sur les précautions à prendre pour adresser avec douceur des remontrances à autrui en cherchant d'abord à obtenir son amitié), témoigne d'un raffinement et d'une délicatesse qui n'ont rien à envier à la littérature de cour.

dormir» – mécanisme bien connu également des sportifs –, et lorsqu'il est trop sur ses gardes, on produit une excitation exagérée pour lui faire perdre sa contenance et le pousser à trahir ses desseins²².

On voit à quel point le rapport qu'entretiennent les arts martiaux au quotidien et à la sphère du « naturel » est subtil : faisant feu de tout bois, ils vont puiser jusque dans les moindres émotions et les postures les plus insignifiantes, voire jusque dans les différentes maximes morales de leur temps (shintoïste, bouddhiste, néo-confucianiste,...) l'élément qui leur servira à se constituer²³. La réalité est alors un réservoir, une palette où ils s'alimentent en permanence, la seule « règle » consistant à respecter ces éléments sans les déformer, en en préservant l'évidence première. Ce que le praticien, lui, doit éviter à tout prix, une fois ces diverses assimilations réalisées, c'est de se contraindre, de « forcer » le geste. Tout doit aller de soi, quitte, pour le praticien, à se transformer lui-même pour que les gestes contraignants cessent d'être vécus comme tels. Mais tout en se transformant, il lui faut prendre garde pour autant de ne pas devenir un autre, de ne pas bouleverser l'équilibre de son quotidien, en isolant, par exemple, certains exercices, en vue d'acquérir des compétences « générales » (force, vitesse, agilité) qu'il appliquerait après coup à sa discipline²⁴. Ainsi, pour devenir capable de manier le sabre pendant toute une journée, rien ne sert d'accroître sa force *indépendamment* du maniement du sabre pour y revenir par la suite. Il faut qu'au cœur même de son propre équilibre quotidien, cette capacité prenne racine, sans briser son unité organique. Les techniques doivent s'intégrer à l'ensemble du corps, à la gestuelle ordinaire, à la morphologie, à la vie quotidienne entière. Ce qui explique, encore une fois, le sentiment d'évidence profonde qui se manifeste dans les arts martiaux : c'est une version de la « technique » toujours si bien adaptée à son propre corps et à son existence, qui s'exprime, que l'on agit en accord avec non seulement les règles universelles de l'anatomie et de la physique, mais également avec l'ensemble plus subjectif de ses propres expériences, de sa vie entière (peurs passées, efforts passés, morphologie, alimentation passée, espoirs, imagination, sensibilité personnelles...). Si bien que lorsque le geste est correctement effectué, on s'identifie entièrement au processus, dans un mouvement d'élargissement progressif aux résonances profondes : ce geste, c'est mon bras, c'est mon corps, c'est moi, ma vie particulière, mais c'est aussi la structure du corps de tout être humain en général, c'est également la situation de conflit originelle où se trouve

toute créature vivante, et c'est encore l'ensemble des lois physiques universelles. Toutes ces réalités se trouvent d'un coup nouées, unifiées, maintenues ensemble dans un corps et un geste – les siens propres.

C'est pourquoi finalement le sentiment d'évidence et de participation à une cohérence universelle n'est pas fondamentalement différent dans le cas d'une « révélation » véhiculée par le langage (argumentation, démonstration), et dans le cas de la « révélation » silencieuse et non langagière qui s'effectue dans les arts martiaux. Ce que révèlent les arts martiaux, c'est qu'il existe une forme de pensée du corps, de « rationalité » muette du corps livré au monde et aux autres corps, et qui ne s'exprime pas par des mots, mais par des gestes, des sensations, des mouvements. Et cette rationalité du corps suscite des sentiments d'évidence et des prétentions à la légitimité, à l'intelligibilité, comparables à ceux que l'on rencontre dans la réflexion à proprement parler. Comme si, au fond, la réflexion par le langage, et les activités discursives, interprétatives, cognitives, n'étaient que le prolongement et la dérivation symbolique de processus plus primitifs inscrits au cœur du rapport physique à l'existence.

22. Idée que MIYAMOTO Musashi développe abondamment dans son *Traité des Cinq Roues*, « Rouleau du Feu » (4). L'image du feu est d'ailleurs employée à la fois dans son rapport à la propagation (transmission, contamination incendiaire) et dans son rapport à l'embrasement (auto-suggestion, alimentation de sa propre « flamme »).

23. Que les adeptes des arts martiaux, eux, aient le sentiment ou la conviction intime de se conformer à des principes constants et à une morale cohérente, est une autre question, de moindre importance.

24. C'est exactement la tendance actuelle de la plupart des disciplines sportives, où les exercices « en situation » sont couplés d'entraînements physiques plus généraux (musculature, exercices cardio-vasculaires), dont les bénéfiques sont ensuite réutilisés en situation. Si ce phénomène s'accompagne d'une augmentation de l'engagement physique des sportifs, il ne conduit pas nécessairement à une amélioration du nouveau général, et s'accompagne d'un raccourcissement de plus en plus prononcé de la carrière des athlètes, dont l'organisme ne peut soutenir longtemps de tels rythmes. A l'inverse, dans les arts martiaux traditionnels, l'âge ne constitue aucun handicap, et la figure du grand maître âgé tenant en échec de jeunes combattants fougueux y constitue même une image d'Épinal reconnue par tous. MIYAMOTO Musashi, qui dès ses 16 ans avait acquis un niveau technique le plaçant au-dessus de tous les combattants du Japon, ne s'est considéré réellement « compétent » que vers sa cinquantième année.

A NOTER...
29, 30 ET 31 AOÛT



FESTIVAL **Les Inattendues (Tournai)**

<http://www.lesinattendues.be/fr/>

infos : voir p.17

Chant et Taijiquan

La conjugaison de deux arts corporels

A première vue, l'art du chant et le Taijiquan sont deux pratiques très spécifiques n'ayant pas grand-chose en commun. Cependant, la décision de m'inscrire à un cours de Taijiquan fut l'évocation que le Taijiquan est un art du mouvement. Cela m'interpellait et incitait ma curiosité. Dès le début de mon initiation à cet art, mais surtout après un an de pratique et deux stages me permettant d'approfondir mes premières notions, quelle ne fut pas ma surprise d'être confronté à des attitudes très semblables à celles de l'art du chant.

En effet, certains fondamentaux du Taijiquan rencontrés dans les 5 exercices de base, et bien sûr les explications et la pédagogie de leur mise en œuvre, évoquaient à s'y méprendre certains principes de base de la posture du chant, processus éminemment complexe tout en étant un geste tellement naturel et simple.

L'art du mouvement est en effet aussi l'indispensable support pour élaborer une posture corporelle adéquate en vue de l'art du chant. Une juste posture corporelle est essentielle pour l'expression, le développement et l'épanouissement de l'énergie vocale.

Autrement dit : maîtriser le chant c'est aussi apprendre l'art du mouvement corporel et trouver conjointement la posture permettant au corps humain de devenir un instrument.

Le sens du mouvement permet de lier notre énergie vitale au processus phonatoire et de former l'art du chant, de même d'ailleurs

que l'art de la parole.

La compréhension de l'art du mouvement corporel tel qu'il est enseigné par les cours de l'école d'Eric Caulier m'intéressait donc au plus haut degré. Tout en m'appliquant et en restant concentré sur la pratique du Taijiquan, je revisitais malgré moi ma posture de chanteur. Celle-ci consiste dans un premier temps à réunir des polarités de notre nature en mouvement en vue d'une action commune.

Le chant n'est pas obtenu par un mécanisme unique, prévu tel quel par la nature. Bien au contraire, il faut réunir autour du mécanisme phonatoire bien d'autres éléments afin que le processus de la résonance vocale se déploie. Le chant est donc un processus de coordination de multiples constituants, un travail sur des polarités.

Ainsi la posture du chant se construit sur une bonne assise de la partie inférieure du corps au sol. Si le bassin et les jambes sont bien orientés vers la terre, le centre de gravité de notre verticalité se place correctement. Sur cette base le tronc peut se redresser doucement, la poitrine se développer librement vers le haut, le cou et la tête planer légèrement au sommet de la verticalité.

On comprend donc aisément que le travail en profondeur de la posture de l'arbre permet conjointement un merveilleux travail pour la recherche de la bonne verticalité de la posture du chant.

La pédagogie vocale néglige trop souvent le travail de la dynamique de la verticalité et ignore généralement tenants et abou-

tissants du corps en mouvement. Je suis persuadé qu'une « bonne » pratique du Taijiquan éviterait au jeune chanteur et chanteuse de s'embrouiller et de se perdre lors des interactions des mouvements corporels, de la volonté musculaire et des émotions.

La posture du chant n'est pas directement obtenue par un ensemble de forces musculaires. Toute utilisation de force brute doit être bannie. Mais, si tout doit se construire sur la détente, aucun faux relâchement et mollesse ne doivent cependant venir fragiliser l'élégant élan vertical.

Le chanteur a besoin de faire naître en lui un tonus corporel qui va porter son chant. C'est ce tonus qui procure à la posture du chant une grande stabilité. Celle-ci n'est en rien une position fixe. Pour précisément empêcher toute rigidité, le tonus corporel se forme à tout moment entre redressement et repli, expansion et détente, « attaque » et repos. Ces polarités construisent conjointement une présence en mouvement, non figée, unique.

La posture du chant est donc en permanent devenir avec un haut degré d'adaptation aux multiples exigences de la partition musicale. N'oublions pas que la musique est mouvement et porte en elle une grande puissance kinesthésique. Ce besoin de disponibilité permanente exige du chanteur une grande maîtrise dans la gestion de son énergie vocale.

Or, cette énergie, tout comme la présence physique, ne peut se réduire à de simples élans spontanés



© okalinichenko - Fotolia.com

incontrôlés ou trop émotionnels ; cela reviendrait à s'écrouler sous les exigences des partitions.

L'attitude d'animation en vue de l'art du chant n'est donc pas portée par de simples volontés externes, mais par une autorité interne. Celle-ci nécessite une vision, une image vivante du corps en mouvement. L'apprentissage du chant doit faire naître une image mentale vivante qui synthétisera tous ces paramètres en action.

Je pense que chaque pratiquant du Taijiquan comprendra dès lors aisément à quel point celui-ci aidera le chanteur à trouver le tonus de sa verticalité et le contrôle par une autorité interne sur ses mouvements corporels.

Si l'art des mouvements dans le Taijiquan s'inspire de visions de

combat, le corps du chanteur se retrouvera presque toujours face aux exigences de la partition. Dans les deux cas, la liberté et la maîtrise du mouvement corporel constituent une indispensable recherche.

Ainsi, le chanteur découvrira au fur et à mesure cette autorité/énergie interne qui deviendra tout naturellement une vraie source vitale. L'énergie vocale pourra ainsi s'écouler librement.

Il me semble que le Taijiquan serait pour le chanteur une initiation unique en quête de cette énergie interne. La pratique du Taijiquan lui permettrait ainsi de travailler sur des attitudes de base, pour comprendre les interactions des différents paramètres vitaux de l'animation de sa vitalité, sans

se soucier à ce moment de la voix proprement dite.

A quand une initiation aux sciences du mouvement corporel dans les Ecoles Supérieures des Arts (séminaires, master-classes, stages) donnée par d'authentiques experts ?

Le Taijiquan et le chant ont donc certainement en commun la recherche de l'énergie interne au service d'une présence personnelle dans l'espace et le temps. D'autre part, en Taijiquan comme en chant tout doit se transformer en permanence en fluidité, soit en mouvement corporel, soit en mouvement sonore.

Si l'équilibre de l'autorité/énergie interne guide la posture du chant presque jusqu'à une verticalité immobile (« come una statua » conseillaient les anciens maîtres italiens du 17^{ème}), celle-ci est totalement semblable à la merveilleuse conscience de la posture l'arbre.

Le Taijiquan et le chant sont dans leur essence une présence corporelle qui permet à l'individu d'être à la fois au plus proche de son intimité originelle et de son expansion imaginaire illimitée. Les deux permettent la plus grande puissance d'expression, de même que le plus grand repos interne.

Je suis émerveillé par l'univers du Taijiquan, et je me réjouis d'avancer de découverte en découverte.

Louis LANDUYT (Soignies)
Chanteur lyrique,
professeur de chant

Le corps à corps et l'accord des corps

Difficile d'argumenter sur le neigong, tout se fait par le ressenti, la profondeur, la concentration, l'intériorité. Une autre discipline présente ces mêmes valeurs : c'est le tuishou¹.

J'ai donc choisi de parler du tuishou en décrivant les différentes étapes qui jalonnent ce corps à corps.

Avant toute chose, il est indispensable d'avoir une bonne préparation. Elle est tout autant physique que mentale.

Le tuishou est basé sur l'esquive. Il faut donc préparer son corps, travailler la souplesse et l'élasticité par l'étirement des chaînes musculaires. Il est également indispensable de relâcher les tensions, aussi bien dans le corps que dans l'esprit.

La seconde étape consiste à être à l'écoute de soi. Avant tout, rechercher le confort et le bien-être dans le positionnement du corps et la concentration pour aiguïser ses propres perceptions.

Sur le plan physique, il est possible de scanner son corps pour en identifier tous les points sensibles ou de blocage. Cette reconnaissance va nous permettre de trouver le meilleur placement pour assurer l'ancrage et la stabilité de notre corps. De par la connaissance de nos propres limites, il nous sera alors possible d'absorber la poussée adverse jusqu'au seuil limite de résistance. Plus on aura la capacité d'absorber, plus on aura la capacité d'attaque.

Concernant le mental, analyser ses ressentis et ses émotions, c'est aussi mieux les maîtriser.

Puis vient la perception de l'autre, étape indispensable avant d'entrer dans le jeu. A ce moment-là, tous les sens sont en éveil. Le placement est primordial et doit être ajusté en fonction de la morphologie du partenaire. Bien recevoir et bien donner impliquent d'être bien placé.

Il convient d'être à l'écoute, de sentir et de comprendre les intentions de l'autre et identifier ses points de faiblesse.

L'échange passe aussi par les yeux; regarder le partenaire mais surtout ne pas dévoiler ses intentions ou ses émotions.

Enfin démarre la danse. J'ai bien dit danse, car le tuishou suppose une relation basée sur l'échange et non sur l'idée de défendre ou de gagner sur l'autre. Cercle vertueux où l'on rend ce que l'on reçoit.

C'est la conjonction de plusieurs critères qui fera de cet échange une réussite ou non.



PHOTOS CAP

D'abord le contact. Le contact se fait par les mains; il est permanent mais ne doit surtout pas devenir un point d'accrochage pour l'autre. Le toucher est doux et léger, sans force ni pression et le mouvement démarre tout en rondeur. Si le contact se fait par les mains, la connexion se fait par le centre et par les yeux.

Puis le jeu et la stratégie. L'objectif est de déstabiliser le partenaire jusqu'à la perte d'équilibre. Ecouter, accueillir, suivre et ne pas s'opposer à la force adverse mais la transformer pour reprendre l'initiative. Laisser le mouvement se faire pour mieux le maîtriser. Aspirer l'autre, l'amener dans le vide, le repousser, le dévier. Toutes ces actions doivent se faire en douceur.

Conclusion

Le tuishou est avant tout une rencontre. Rencontre avec soi dans la mesure où l'on se trouve confronté à l'inconnu; rencontre avec l'autre pour un échange qui, tout en étant physique, doit se faire tout en finesse. Le tuishou est un échange, et ne peut se faire et réussir que dans un contexte d'acceptation, d'adaptabilité et d'une certaine complicité. Le but n'est pas tant de gagner que de partager un moment de plaisir.

Martine DUKAN (Xivry-Circourt)
Evaluation module Neigong & Applications
27 octobre 2013

1. Poussée des mains (ndlr)

Le neigong

Je commencerai par la réflexion d'un des participants à la fin du module : « Et maintenant, que va-t-on faire ? » Toujours le « faire » et pourtant ce n'est qu'au travers de l'agir qu'on pourra « changer de régime » : se libérer de la technique pour passer à un autre registre, à un autre niveau.

En pratiquant des formes, nous agissons seuls, confrontés aux richesses et limites de notre propre matière corporelle. Nous en prenons conscience et essayons de l'appivoiser et développer son vocabulaire. Dans un premier temps, nous tentons d'organiser le corps instrument (os, articulations, ligaments, muscles), de le faire bouger en respectant sa mécanique de base. Le mouvement va se tracer dans l'espace et le temps, puis s'habiller en prenant de la consistance, du volume, de la densité. Le corps mécanique devient un corps « chair » avec ses organes, ses liquides, sa respiration et son esprit. Nous entrons dans notre identité corporelle qui est la première chez l'être humain. Elle est caractérisée par une dynamique tonico-émotionnelle personnelle, originale qui définira notre façon d'entrer en relation.

La découverte des différents styles va permettre d'ouvrir et enrichir notre potentiel intime. Le Yang va se développer dans un plan sagittal (avant-arrière), le Wu hao le vertical (haut-bas), le Chen horizontal (rotations, ouvert-fermé). Il est évident que, suivant sa propre dynamique, on intégrera plus ou moins facilement certains styles.

Agir seul nous met en face de nos propres qualités (positives ou négatives), nous fait voyager dans notre monde corporel (prise de conscience, plaisirs, difficultés, imaginaire). Se limiter à un style sans cesse repris dans des séquences immuables peut tourner à un enfermement stérile.

Le travail à deux nous replace dans la réalité. L'autre devient le miroir de nos difficultés ; il nous renvoie à nos limites et ouvre notre palette sensorielle. Une nouvelle intégration peut se faire cette fois dans un échange, une communication. Les applications redonnent du sens aux séquences de mouvement apprises (« Ah ! C'est à cela que ça sert ?? »). Dans les deux cas l'empathie tonique s'affine.

Et le neigong ?

Le travail interne est toujours présent. Il situe le pratiquant dans l'essence même du taiji dont voici quelques constantes :

Faire le vide, se rendre disponible. En travaillant sur son tonus, le corps se place dans sa verticalité avec un minimum de tensions et peut s'ouvrir à son intérieur (organes, esprit).

Tout mouvement part du bassin, écriin du centre d'énergie inférieur, source de toute circulation (petite et grande). Situé un peu en dessous du nombril, il est le lieu de la naissance de la vie. En Occident, les théoriciens du mouvement y installent aussi leur centre, passage de l'axe vertical et ouverture vers les différents espaces autour du corps (la kinésphère chez Laban).

Le plan horizontal passant par ce centre va couper le corps en deux. Le bas, ancré dans le sol : lourd, stable. Le haut, léger, en relation, ouvert, sécurisé par sa base. Les deux espaces reliés par l'axe vertical se ressource mutuellement de façon continue : « relier la terre et le ciel ».

Le développement et la protection d'un espace personnel situé à des niveaux différents suivant les styles (l'arbre), mais toujours présent.

La qualité tonique du mouvement, souvent lent et continu, qui permet la circulation des fluides mais aussi les sorties de force. Elle respecte la structure du corps.

Le neigong me déparasite en début de séance, me ressource pendant et m'aide à sortir à la fin. La technique s'affine par le travail. Loin d'être au bout, certains éléments s'intègrent pour pouvoir en approfondir d'autres.

En décrivant l'activité d'un cuisinier qui dépeçait un bœuf, Tchouang-Tseu cite les stades de son apprentissage. « Au début, il voyait tout le bœuf devant lui » et la tâche lui semblait impossible ; après des années, il ne voyait plus que certaines parties, puis il arriva au moment où « il trouve le bœuf par l'esprit sans plus le voir de ses yeux. « La technique est maîtrisée. » (J-F BILLETTER, *Leçons sur Tchouang-Tseu*).

Le corps initie l'esprit qui se régénère par le corps dans une dynamique circulaire perpétuelle. La boucle est bouclée.

Monique NAEIJE (Mons)

Evaluation module Neigong & Applications

27 octobre 2013

AOÛT 2014

2-6 AOÛT

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ (TOUS NIVEAUX)



PHOTO CAP

Lieu : Abbaye de Saint-Denis
4, rue de la Filature 7034 Saint-Denis (Mons)
10 h – 17 h

Participation (pauses café/tisanes et repas de midi inclus)
Week-end : 120 € - Stage complet (5 jours) : 270 €

Renseignements et inscriptions :
Tél : 065/84.63.64 – info@taijiquan.be

Les inscriptions se font par virement
d'un acompte de 70 € - compte C.A.P. asbl
BIC BBRUBEBB – IBAN BE29 3700 8031 3764

15-17 AOÛT 2014

STAGE SAINT-PAUL DE VENCE FORÊT DE LA SINE (ALPES MARITIMES, FRANCE)



PHOTO CAP

Lieu : El Ranchito de Palomino

**Thème: style Chen (déplacements,
techniques de base, neigong,
applications, forme)**

Hébergement : Georgettemethens@skynet.be
Participation : 160 €

(mise en commun pour le repas de midi)

Inscriptions : 065/84.63.64 – info@taijiquan.be

Les inscriptions se font par virement
d'un acompte de 70 €
compte C.A.P. asbl

BIC BBRUBEBB – IBAN BE29 3700 8031 3764

SEPTEMBRE 2014

REPRISE DES COURS DANS NOS CENTRES

- BATTINCOURT : 4 septembre
- BLATON : 5 septembre
- MONS : 3 septembre
- MONTIGNY-LE-TILLEUL : 1^{er} septembre
- SOIGNIES : 4 septembre
- TOURNAI : 1^{er} septembre
- UCCLÉ : 2 septembre

5, 6 et 7

SEPTEMBRE

Un salon à visiter si vous aimez découvrir de nouveaux horizons et auquel nous participons depuis 1998.

Entrées gratuites :
s'adresser à
Michèle Országh
(michele.vh@gmail.com).

Lieu : NAMUR EXPO



7 SEPTEMBRE

Journée du Temps Libre

démonstration : n'hésitez pas à nous rejoindre !
(contact : Georgette Methens 0477/577 806)

lieu : Waux Hall, MONS



Les (rencontres) inattendues de Tournai

29, 30 et 31 août 2014

Avant le festival

vendredi 28 et samedi 29 août
de 10 h à 17 h - Jardin et chapelle du Séminaire épiscopal

Stage de taijiquan
avec **Eric Caulier** (anthropologue, professeur de taijiquan, 6^{ème} Duan), **Georgette Methens** (professeur de taijiquan 4^{ème} Duan), **Xu Wei Jun** (professeur/chercheur à l'Université des Sports de Pékin, Juge Arbitre International, 9^{ème} Duan) et **Luc Bendza** (chorégraphe de Wushu)

Participation : 40 € - 20 €

Pendant le festival

samedi 30 août
11 h - Hôtel des anciens prêtres

Atelier philo pour enfants de 3 à 7 ans

Lao tseu ou la voie du dragon
avec Jean-Paul Mongin, philosophe, éditeur des Petits Platon

Une animation pour les petits afin d'entrevoir un grand philosophe qui a marqué son temps. La naissance de Lao-Tseu fut annoncée par une comète. Ce petit homme aux traits de vieillard, archiviste à la cour impériale, reconnut la vanité de la science. Mais où trouver la véritable sagesse ? Une initiation au Taoïsme pour les enfants.

Entrée libre (sur réservation)

samedi 30 août
11h - Cour de l'Évêché

Création

La méditation en mouvement
Quand le lent mouvement du taijiquan, issu du taoïsme, entraîne une transformation intérieure

avec **Eric Caulier** (anthropologue, professeur de taijiquan, 6^{ème} Duan), **Xu Wei Jun** (professeur/chercheur à l'Université des sports de Pékin, Juge Arbitre International, 9^{ème} Duan), **Luc Bendza** (maître et chorégraphe de Wushu), **Jean-Paul Dessy** (compositeur, chef d'orchestre, violoncelle), et **Yao Qi**, (zheng).

Méditation en mouvement, art martial interne, méthode de santé psychosomatique, sagesse pratique, le taijiquan est tout cela à la fois. Sa grande capacité d'intégration, issue du taoïsme, lui permet d'unifier ces multiples aspects en un tout cohérent.

Xu Wei Jun quitte la Chine pour la première fois pour participer à la mise en scène, à Tournai, de cet art de devenir soi. Une démonstration unique, pour la première fois en Europe, au son du zheng et du violoncelle.

Prix : 14 €, abonné 12 €, enfant et - 26 ans 7 €

Infos : Maison de la culture de Tournai
069/25.30.80 - rencontres@lesinattendues.be - billetterie@maisonculturetournai.com
www.lesinattendues.be

Les modules de **master class** sont enseignés par Eric Caulier en personne. Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu.

Chaque module de **master class** comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à un module engage le candidat pour la totalité de celui-ci. Une lettre de motivation adressée à Eric Caulier est demandée au préalable.



PHOTO CAP

Prérequis : bases en taijiquan

Module 1 de master class

Programme : Sur base de la forme Yang des 40 postures, développer son corps énergétique par le neigong, applications martiales, enchaînement à 2 de style Yang.

Dates : 13-14 décembre 2014, 28-29 mars 2015, 23-24 mai 2015, 20-21 juin 2015

Lieu : Abbaye de Saint Denis (7034 SAINT-DENIS)
(Résidentiel à Battincourt (date à déterminer))

Module 2 de master class

Programme : Sur base de la forme des 46 postures WuHao, habiter son corps énergétique par le neigong, applications martiales, enchaînement à 2 de style Wu Hao pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficacité dans la vie.

Dates : 4-5 janvier 2015, 31 janvier-1er février 2015, 7-8 mars 2015, 18-19 avril 2015

Lieu : Abbaye de Saint Denis (7034 SAINT-DENIS)
(Résidentiel à Battincourt (date à déterminer))

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be



PHOTO CAP



PHOTO CAP

Pratiquer le Taijiquan à l'Ecole Eric Caulier

Le sens du mouvement

À BRUXELLES : le mardi

Centre Sportif du Collège Saint-Pierre
Avenue Coghen, 205
1180 UCCLE
de 19h00 à 20h15 & 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

Hall N°3 des Ursulines
Rue Valenciennoise - 7000 MONS
(en face du Parking d'Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 & de 19h15 à 20h45

Des cours sont donnés par des enseignants formés et reconnus par Eric Caulier à :

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le jeudi de 20h00 à 21h30
Le vendredi de 13h45 à 15h15

BLATON

Misogi-dojo
Rue des Ecoles, 19
Le vendredi de 18h30 à 19h45

GENT

Graaf Van Vlaanderenplein, 2
Le lundi
de 9h15 à 10h30

HENSIES

Ecole communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi
de 17h30 à 18h45

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Ecole St Jean Berchmans
Rue de l'Eglise, 39
Le lundi
de 19h30 à 21h00

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi
de 19h à 20h30

SOIGNIES

Ecole Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi
de 19h00 à 20h15

TOURNAI

Haute Ecole de Kinésithérapie
Rue Paul Pastur, 2
Le lundi
de 19h00 à 20h30

En France :

MAUBEUGE (F)

Espace Joseph Bras
Rue d'Haumont, 189
de 18h30 à 20h30
Le mardi : avancés
Le jeudi : débutants

XIVRY-CIRCOURT(F)

Rue Jules Ferry 11
Le lundi
de 19h00 à 22h00

«Aucune catégorie n'est nécessaire, mais il est nécessaire qu'il y ait des catégories»

Albert Einstein

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy, Paul Schmitt.

Direction et conception des cours :

Eric Caulier,
diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} duan.

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders, Roger Descamps.

Professeurs :

Georgette Renard, 4^{ème} duan (Mons, Uccle, Tournai) ; Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} duan (Bruxelles, Battincourt) ; Michèle Országh, 3^{ème} duan (Mons, Soignies, Uccle) ; Paul Lauwers 3^{ème} duan (Uccle) ; *Marco Pignata (Taranto, I)* ; Michelle Bekaert, 2^{ème} duan (Pepingen) ; *René Getti, 2^{ème} duan (Xivry-Circourt).*

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} duan (Mons) ; Fabrice Dantine, 2^{ème} duan (Montigny-le-Tilleul) ; *Martine Dukan (Xivry-Circourt, F)* ; Mathias Kaes, 2^{ème} duan (Battincourt) ; Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} duan (Mons) ; *Martine Andries, 2^{ème} duan (Maubeuge, F)* ; Luc Vekens ; Vincent Evrard (Blaton) ; *Mee-Jung Laurent (Soignies).*

Initiateurs :

Isabelle Bribosia, 2^{ème} duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ; François Glorie (Bruxelles) ; *Monique Naeije (Hensies).*

INSCRIPTIONS - COTISATIONS :

Inscriptions : sur place en septembre - octobre de l'année académique en cours.

Affiliation annuelle : 23 € / personne / année.

Cette cotisation inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle.

Cotisation des cours/compte bancaire : consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

**Pour tout renseignement complémentaire,
vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,**

au 065/84.63.64

C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin

E-mail : info@taijiquan.be

<http://www.taijiquan.be>