

D'une activité de loisir à une formation expérientielle, les transformations silencieuses du Tai Ji Quan

Marie-Laure Humeau¹

Introduction	1
1. Transformations silencieuses et formation expérientielle du Tai Chi	3
2. Le Tai Ji Quan	3
<i>L'histoire</i>	4
<i>S'ouvrir à l'état d'esprit</i>	6
3. Les entretiens	10
<i>Présentation des interviewées</i>	10
<i>Analyse des interviews</i>	10
4. Transformations silencieuses : les éclairages du Tai Chi par la recherche	11
<i>Des transformations silencieuses, des marqueurs et le Tai Chi</i>	11
Conclusion	13
Bibliographie	14

INTRODUCTION

Cette recherche rend compte des transformations silencieuses dans la pratique du Tai Chi et de la formation expérientielle qui lui est associée. Je suis partie de mon expérience du Tai Chi, tout en ayant à l'esprit que j'avais encore beaucoup à apprendre. Cette lecture des transformations silencieuses du Tai Chi reste une lecture parmi d'autres. Pour cette recherche, je me suis appuyée sur le courant de formation expérientielle né de la globalisation des temps de formation². Elle s'est également nourrie du livre de François Jullien *Les transformations silencieuses*, qui ouvre aux espaces « transitions » entre deux évènements.

Cette étude s'est appuyée sur ma propre expérience, sur laquelle j'ai effectué un travail réflexif. Elle est basée sur six entretiens réalisés auprès de professeurs et d'élèves. L'analyse de contenu montre les transformations silencieuses à travers l'immersion dans l'état d'esprit du Tai Chi et la coloration du quotidien qui en découle. J'appelle transformations silencieuses

¹ Marie-Laure Humeau pratique le Tai Chi depuis 9 ans et donne des cours depuis 4 ans. Elle accompagne également les particuliers dans leur recherche de bien-être au quotidien. Elle vient de terminer un DUHEPS (diplôme universitaire en hautes études de pratique sociale) à l'université de Tours. Contact : mlh.8@orange.fr

² A partir des années 60 est né un mouvement de globalisation des temps d'éducation et de reconnaissance des apprentissages informels. Ainsi, les apprentissages sont classés en trois types : les apprentissages formels (avec diplôme), les apprentissages non formels (sans diplôme) et les apprentissages informels développés dans les activités quotidiennes liées à une communauté de pratiques, au travail, dans la famille ou dans les loisirs.

ces moments qui, sans en avoir l'air, transforment le pratiquant. Elles sont envisagées comme concept transversal qui imprègne sa formation expérientielle.

Le Tai Ji Quan (prononcez Taï tchi tchouan) est historiquement un art martial ayant pour finalité de protéger la vie. Depuis deux millénaires, il est aussi une pratique corporelle orientale enrichie et perfectionnée pour mobiliser l'énergie vitale : le Chi. Taï Ji Quan est l'écriture historique, mais il peut encore s'écrire sous la forme Tai Ji ou Tai Chi. Dans cet article excepté pour la partie historique, j'ai choisi d'utiliser Tai Chi.

J'ai commencé le Tai Chi un peu par hasard sans savoir ce que c'était. Au début, je me suis parfois demandé ce que je faisais là, à répéter toujours les mêmes gestes ou à suivre ces outils que je trouvais assez mentaux,³ mais j'ai persévéré. J'ai appris depuis que cet apprentissage nécessite de l'attention, de la volonté et une activité musculaire qui permettent ce travail intérieur.

Une notion d'étapes, de prises de conscience, a parsemé ma pratique. L'hypothèse de la recherche était de confirmer ou non cette expérience. Voici quelques étapes, listées sans ordre chronologique : une impression de mieux être pendant le cours, une autre façon de se prendre en charge, un autre rapport à soi et aux autres, un apprentissage du ressenti de l'énergie et un transfert progressif de ces paramètres dans la vie quotidienne.

Je rapproche mon expérience du Tai Chi de celle de François Roustang,⁴

« L'hypnose (ici le Tai Chi) leur permet de faire sauter les verrous de leur demeure dans laquelle elles s'étaient barricadées »⁵

Le Tai Chi s'investit par le mouvement, par la pratique et non par les livres. En tant qu'enseignant, notre investissement personnel est donc important, car c'est cette formation expérientielle qui nous guide pendant les cours. Contrairement à une formation théorique, où l'apprentissage se fait une fois pour toutes, avec ponctuellement de la formation continue, notre apprentissage est sans fin. Comme terrain d'analyse, j'ai choisi l'école dont je suis issue : l'Ecole de la Voie Intérieure. Elle n'est, bien sûr, pas la seule à proposer ce cheminement à travers le Tai Chi. Mon expérience reste cependant le terreau dont je peux parler, elle a permis de faire ce travail de distanciation-implication

Cette synthèse *d'une activité de loisir à une formation expérientielle, les transformations silencieuses du Tai Ji Quan* propose de découvrir le processus de transformations qui peut en découler. Cet article garde le cadre universitaire. Les extraits d'interviews sont écrits entre guillemets et transcrits tels qu'ils ont été énoncés. Les citations d'auteurs sont elles aussi entre guillemets et leurs références en note de bas de page. Les paragraphes ci-dessous présentent brièvement l'orientation des transformations silencieuses et de la formation expérientielle.

³ Sur la première partie du cours, nous utilisons des images pour porter attention sur un endroit du corps.

⁴ F. Roustang est philosophe et hypnothérapeute, né en 1923. Ancien jésuite et psychanalyste, il est connu pour ses travaux sur l'hypnose. Il a publié de nombreux livres.

⁵ F. Roustang, 2003, *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, p 10

1. TRANSFORMATIONS SILENCIEUSES ET FORMATION EXPÉRIENTIELLE DU TAI CHI

Une première définition de la formation expérientielle a été donnée en 1989, lors d'une rencontre internationale organisée par l'AFPA⁶, l'université de Tours et le RIFREP⁷ (réseau né dans les années 80, ascendant du GRAF⁸).

« Une formation expérientielle est une formation par contact direct sans différé, mais réfléchie. »⁹

Elle s'est ensuite enrichie des travaux de G. Pineau sur la formation tripolaire, soit d'une réflexivité avec soi, les autres et l'environnement. Elle se met en mouvement à partir d'autoformation.

Le livre de François Jullien *Les transformations silencieuses* a été le moteur de la recherche. François Jullien est philosophe et sinologue. Il a construit les bases de son travail sur l'écart qui se manifeste entre la pensée grecque et chinoise. La pensée grecque, origine de notre pensée européenne, s'est élaborée à partir de la notion de l'Être et, par conséquent, a déployé « l'exigence de la détermination – logos - permettant d'abstraire et de nourrir du vrai... »¹⁰. Du coup, elle a délaissé la notion de transition, contrairement à la pensée chinoise, où tout n'est pas blanc ou noir, mais nourri de l'un ou de l'autre (signe du Tao).

Les notions de « transformations silencieuses » et de « marqueurs » en sont extraits.

- *« transformations silencieuses » ouvrent aux transitions, à ces temps silencieux et invisibles qui s'écoulent au fur et à mesure de la pratique du Tai Chi. Les transformations sont silencieuses et non visibles parce qu'elles-mêmes se transforment en même temps qu'elles se font. Les renversements qu'elles mettent en route accouchent eux-mêmes d'autres renversements jusqu'à les assimiler.*
- *« marqueurs » ouvrent aux moments de prises de conscience, évènements qui ponctuent les transitions. Selon le CNRTL¹¹ « marqueur » est ce que l'on donne ou ce qui se donne à voir. Les transformations silencieuses nous permettent de comprendre les évènements comme des marqueurs de transformations passées et futures.*

Tout en gardant à l'esprit que l'une et l'autre font partie d'un processus sans fin.

2. LE TAI JI QUAN

Lorsque l'on voit les chinois pratiquer le Taï Ji Quan dans les parcs, on pense à une danse, tellement les mouvements sont faits avec lenteur et grâce, de façon ininterrompue. Historiquement, c'est un art martial qui signifie littéralement « boxe du Faîte Suprême ». Mais le Taï Ji Quan est aussi une pratique corporelle orientale enrichie et perfectionnée depuis deux millénaires, spécialement étudiée pour mobiliser l'énergie vitale : le Chi. Il signifie aussi le

⁶ AFPA : Association pour la Formation Professionnelle des Adultes

⁷ RIFREP : Réseau de Formation et de Recherche en Education Permanente

⁸ GRAF: Groupe de Recherche sur l'Autoformation

⁹ Ressource en ligne. Accédée le 29.10.2012, sur <http://llearning.free-h.net/A-GRAF/recherche/media.html>

¹⁰ F. Jullien, 2009, *Les transformations silencieuses*, Editions Grasset et Fasquelle, p 32

¹¹ CNRTL : Centre National de Ressources Textuelles et Lexicales

Chi en mouvement. Aujourd'hui, il existe des courants tournés vers l'aspect martial et d'autres vers une recherche intérieure.

Le Tai Ji Quan est un art de combat où, paradoxe apparent, le combat suprême est le non combat. Il est avant tout un art de protection de la vie. Les buts sont différents de l'efficacité martiale. Il s'agit de la recherche de la maîtrise du Chi. Cette recherche associe, entre autres, la recherche de l'équilibre, de la respiration, de la concentration, de la coordination, du calme mental, des perceptions du travail énergétique du corps et des courants énergétiques de l'environnement. Ce sont tous ces aspects qui se voient et améliorent le déroulement de la forme, cet ensemble de mouvements qui semblent s'apparenter à une chorégraphie. Et même s'il faut plus de « 10000 heures pour faire un bon Tai Chi »,

« Dès la première leçon le Tai Ji Quan est bénéfique et au fur et à mesure de l'apprentissage, il est de plus en plus efficace. Il est une gymnastique corrective incomparable. Il devient un art à partir d'un certain niveau »¹²

L'histoire

Ma recherche s'est orientée sur le développement personnel. Je parlerais donc peu de l'histoire, de très bons livres le font déjà. L'historique qui suit est tiré, en partie, du livre de Catherine Despeux, *Tai Ji Quan art martial, technique de longue vie*. Il est tout à fait intéressant pour approfondir ce domaine. L'origine n'est pas le sujet de recherche, mais comme dans le déroulement de la forme, l'histoire du mouvement permet de conserver l'intention initiale.

« Les Maitres orientaux des temps anciens ont étudié le combat. Ils en ont fait un art. Ils ont élaboré des techniques gestuelles de combat d'une grande efficacité. Ils ont aussi appris à manipuler l'énergie vitale, le chi, en vue du combat, pour les besoins de la guerre ». ¹³

« Car ce sont les mêmes Maitres qui ont élaboré les techniques et les règles d'une autre recherche : celle de la Voie Intérieure... Ni la finalité ni les techniques de cette recherche n'ont plus rien à voir avec le combat. Les Grands Maitres d'autrefois suivaient les deux Voies à la fois. Pour un jour, lorsque le temps était venu, embrasser définitivement et exclusivement la Voie intérieure, la Voie de la Vie et abandonner irrévocablement celle de la destruction de la vie. C'était ça la démarche normale et ce n'est que dans ce contexte là que l'entraînement aux arts de combat conduit à un plein épanouissement de l'individu ».

¹⁴

L'origine légendaire du Tai Ji Quan est liée au mont Wudang (province de Hubei, nord ouest) et à l'ermite taoïste Zhang Sanfeng qui y aurait vécu au 12ème siècle. On le présente souvent comme le créateur du Tai Ji Quan. Il existe plusieurs légendes. Après un combat entre une pie vaincue et un serpent, il aurait compris la suprématie de la souplesse sur la rigidité, l'importance de l'alternance du yin et du yang, etc., et il aurait élaboré le Tai Ji Quan. Selon une autre légende, il aurait reçu une méthode de combat à mains nues de l'Empereur Noir, en rêve. (Pour les chinois, il ne s'agit pas d'inventer quelque chose de nouveau mais souvent de retrouver un modèle mythique ancien ; cette redécouverte ou révélation se faisant en plein jour

¹² V. Stévanovitch, 1993, *La voie de l'énergie*, Escalquens, Editions Dangles, p240

¹³ V. Stévanovitch, 2008, *La Voie du Tai Ji Quan*, Escalquens, Editions Dangles, p 66

¹⁴ V. Stévanovitch, 1993, *La voie de l'énergie*, Escalquens, Editions Dangles, p 241-242

ou en rêve). Atteindre une connaissance demande des années de pratique, mais le passage à la maîtrise de l'art a un caractère subit et suscité par un évènement extérieur, apparemment insignifiant. Une autre légende dit que Zhang Sanfeng se serait arrêté au temple Shaolin pour y apprendre les techniques de combat et aurait étudié le taoïsme plus tard. Se rendant compte que les moines Shaolin utilisaient de façon excessive la force musculaire, il aurait cherché un moyen de pallier à cet inconvénient et aurait ainsi créé le Tai Ji Quan.

Les écoles de Tai Ji Quan

La première école de Tai Ji Quan est l'école Chen avec comme fondateur présumé Chen Wangting (17ème siècle). La famille Chen a été le berceau du Tai Ji Quan.

Mais, c'est avec la famille Yang que le Tai Ji Quan s'est répandu. Yang Luchan (1782-1872) s'est d'abord entraîné en cachette, alors qu'il était serviteur, dans la famille de Chen Changxing ; lorsque ce dernier le découvre, il est surpris par sa maîtrise et décide de lui apprendre les secrets de famille. Avec ses trois fils, il s'est consacré à l'enseignement du Tai Ji Quan. Ils ont formé de nombreux disciples.

Une autre école a été fondée par Wu Jianquan (1870-1942). Il a appris la boxe avec son père, qui lui-même l'avait reçu du fils de Yang Luchan qui enseignait le petit enchainement. Ces mouvements resserrés et avec le tronc plus incliné, caractérisent le style Wu.

Sous Mao, le comité sportif national a rédigé le Tai Ji Quan simplifié, enchainement de 24 mouvements, pour que les ouvriers puissent pratiquer dans les usines, dans un espace et un temps réduits. Mais comme toutes les activités traditionnelles chinoises, le Tai Ji Quan a souffert de la Révolution Culturelle. Les professionnels ne pouvaient plus s'exercer ou enseigner dans les parcs et beaucoup ont fui la Chine, notamment à Taïwan.

Aujourd'hui, le Tai Ji Quan se pratique sous différentes formes, ensemble de mouvements, en fonction des écoles.

L'Ecole de la Voie Intérieure, l'art du Chi méthode Stévanovitch

Vlady Stévanovitch (1925-2005), fondateur de l'école de la Voie Intérieure, est initié aux techniques orientales dès l'adolescence. Il a rencontré trois maîtres. Chercheur inlassable, il a fondé l'Ecole de la Voie Intérieure en 1988, synthèse de ses trois enseignements. Au fil des années, il a développé une pédagogie adaptée à notre mode occidental, car nous ne pouvons, aujourd'hui, apprendre par le contact continu avec un maître. Il y a maintenant cinq formateurs, plus de 300 enseignants et 10000 élèves à travers le monde.

L'Ecole de la Voie Intérieure, enseigne l'art du Chi méthode Stévanovitch. C'est un art corporel énergétique orienté vers le bien-être et la santé. Il est issu des arts martiaux internes chinois : le Tai Ji Quan, le Qi Gong et d'autres pratiques orientales. Il développe la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur. La pédagogie est basée sur la découverte par l'élève de la réalité du Chi dans son propre corps. Elle est accessible à tous, car d'une extrême douceur, et s'écarte du spectaculaire et de la compétition.

Elle s'appuie :

- sur trois formes (ensemble de mouvements) de Tai Ji Quan, de style Yang :

Les 24 : enchaînement de 24 postures, également appelés forme de Pékin. Il s'agit d'une forme plus courte, donc d'apprentissage plus rapide et de mémorisation plus facile. Les postures présentent le même intérêt et la même richesse que les autres formes plus longues. C'est une forme qui dure 10 à 15 mn, elle est donc favorable aux débutants.

Les 108 : enchaînement de 108 postures. C'est une forme pour les plus avancés, elle dure autour de 45 mn.

Les 127 : forme antique pour les très avancés. Cette forme dure de 1h30 à 2h.

- *des exercices de Qi Gong. 11 exercices de santé et 8 brocards.*
- *des techniques de respiration et de relaxation.*
- *des exercices de Chi, au sol, assis ou allongé.*
- *un enchaînement de mouvements rapides, le Kirikido, dérivé d'un Kata de Kung Fu.*
- *des techniques vocales énergétiques.*

S'ouvrir à l'état d'esprit

« Cette recherche était autrefois une vocation dans laquelle ne s'engageaient que de rares élus. Aujourd'hui, c'est une occupation de loisirs à laquelle s'adonne qui veut »¹⁵

Ainsi, l'état d'esprit se découvre au fil du temps. La porte d'entrée étant le plus souvent celle du loisir, certains le gardent comme une pratique de loisir, d'autres s'aventurent au-delà. Il offre la place autant à ceux qui y verront une gymnastique qu'à ceux qui y trouveront une source d'équilibre.

« A chacun d'en prendre ce qui lui convient : un remède à ses insomnies, un travail sur sa personnalité ou une voie d'accès à un niveau de conscience supérieur. »¹⁶

Chacun peut apprendre à lâcher prise par rapport à soi. Chacun vient pour ce qu'il est et va au rythme qu'il veut, il n'y a pas d'objectif prédéfini, pas de performance recherchée. Tout le rôle de l'accompagnant sera d'accueillir avec la même bienveillance tous ces profils différents.

Le Chi ou l'énergie vitale

Le Chi (il peut s'écrire Ji, Qi, ou encore Tchi) est une réalité dont nous avons perdu la perception en Occident. Selon la tradition chinoise, il est une énergie qui baigne toute chose, à la fois souffle de vie, vapeur, manière d'être, force vitale, tout en étant force originelle et dynamique.... Peut-être avons-nous plus entendu parler, à travers cette tradition, des cinq éléments, du yin et du yang, fruits de leurs nombreuses années de recherche. Selon la pensée chinoise, il n'y a pas lieu de favoriser l'un par rapport à l'autre ; tout est question d'harmonie, d'équilibre entre tous ces pôles. Un mouvement fait de transformations, d'alternances, permet au yin de naître dans le yang, comme au yang de naître dans le yin, et aux cinq éléments de s'engendrer comme de se contrôler. Pour ceux qui souhaitent en savoir davantage, le livre de Maxence Layet, *L'Énergie secrète de l'univers* est une source intéressante. Ce journaliste scientifique a fait un véritable travail d'enquête journalistique et a regroupé dans ce livre toutes ses connaissances sur l'énergie aussi bien du point de vue du Chi de la pensée chinoise

¹⁵ V. Stévanovitch, 1993, *La voie de l'énergie*, Escalquens, Editions Dangles, p 242

¹⁶ V. Stévanovitch, 2008, *La voie du Tai Ji Quan*, Editions Dangles, p 251

que de celui de la science. Et, selon l'auteur, que l'on s'appuie sur la tradition chinoise ou sur les démonstrations scientifiques, ces deux approches se rejoignent. Nous sommes constitués d'énergie et l'énergie nous environne. Seulement, ces travaux sont peu connus en France. La science moderne aborde ces énergies de l'univers depuis une centaine d'années, tandis que la pensée chinoise l'expérimente depuis plus de 3000 ans.

En 1993,

« l'OMS soulignait que le corps humain émet des champs électromagnétiques à des fréquences allant jusqu'à 300 gigahertz. »¹⁷

Si nous revenons à notre pratique du Tai Chi, progressivement, nous sommes amenés à nous ouvrir au Chi, nous ouvrir à notre propre expérience du Chi, guidés par des gens plus expérimentés.

La respiration participe à la circulation du Chi. Comme l'une et l'autre favorisent le mouvement, nous travaillons la respiration. D'ailleurs, bien souvent, nous réapprenons à respirer avec des techniques qui nous accompagnent.

Les mains, organes de perception du Chi

Les mains sont des organes importants de la perception du Chi. Rapidement, nous découvrons que nous pouvons le sentir avec les mains. Nous apprenons à rendre nos mains disponibles et suffisamment détendues pour nous ouvrir à ce ressenti ; et comme les mains ont beaucoup d'innervations en lien avec le corps, nous nous détendons. Le bénéfice est double et immédiat.

Au fur et à mesure des années, nous expérimentons le Chi avec les mains, mais aussi dans le corps et autour de nous. Après un long apprentissage, nous pouvons mobiliser le Chi et l'utiliser dans les mouvements du Tai Chi. Il nous faut alors volonté, intention et concentration. Bien sûr, ces perceptions ne sont pas continues et nous n'en sommes pas toujours conscients, même quand nous y sommes entraînés. Ce travail du Chi exerce une influence bénéfique sur notre santé et notre équilibre mental.

Le Tantien

Le Tantien fait aussi partie de ces autres « réalités » à découvrir. Il correspond à notre centre énergétique. Il n'a pas de réalité matérielle, mais son lieu est, à peu près, le centre de gravité du corps, dans le bas-ventre, en dessous du nombril. Sa localisation est variable d'un individu à l'autre et, chez l'individu, d'un moment de la journée, ou de la vie, à un autre. A nouveau, une pratique régulière permet de mettre en évidence le Tantien. Il est perçu de façon très nette chez quelqu'un d'entraîné. Il devient un point d'appui physique dans la pratique du Tai Chi.

Le singe fou

Progressivement, nous apprenons à lâcher notre singe fou, c'est-à-dire notre mental. Ainsi, nous apprenons à être présent au moment et à nous-mêmes. Ceci est un long travail parce que

¹⁷ M. Layet, 2012, *l'énergie secrète de l'univers*, Paris, Guy Trédaniel, p 76 tiré de EHC 137 *Electromagnetic fields*, OMS, Genève, 1993.

notre mental est habitué à travailler avec beaucoup de facilité ! Comme le montre le docteur Anna Zanardi.¹⁸

« On estime qu'une personne moyenne produit 60000 pensées par jour, dont 90% sont les mêmes que la veille. »¹⁹

Le Tai Chi peut participer à ce lâcher prise.

Le groupe, les autres, l'environnement

Un des apprentissages du Tai Chi est aussi de se laisser porter par le groupe, de se laisser porter par le lieu. Le Tai Chi, à l'origine, s'apprenait de maître à disciple. Si cet apprentissage s'est largement estompé, il n'en reste pas moins la notion de pratiquer porté par le groupe et/ou le guide.

Avec le Tai Chi, nous retrouvons cette capacité d'apprentissage des autres : on dit que le Tai Chi ne s'apprend pas mais se prend.... de corps à corps, comme deux cordes de deux guitares qui vibrent à l'unisson.

A cette notion des autres s'ajoute celle de l'environnement. Selon qu'on se trouve dans un espace avec de grands arbres, sur une plage de sable au bord de la mer ou dans tout autre endroit, les mouvements seront différents. Chaque lieu a son influence qui se traduit par des mouvements de différentes qualités. Nous retrouvons cette notion d'environnement dans un autre domaine, avec Daniel Sibony, dans « *Le corps et sa danse* ».

« Le corps dansant jouit d'énergies qu'il n'a pas, mais qu'il sait appeler sur lui, et il s'en sert pour créer son espace. L'énergie que le corps libère et l'espace où il a lieu s'articulent dans cette jouissance. »²⁰

Pour conclure, parfois, dès la première leçon, le pratiquant perçoit le Chi. Les mouvements du Tai Ji Quan sont là pour amplifier la circulation du Chi et même sans intervention de sa part, il peut la constater et l'observer. Dans une deuxième phase, il guide le Chi dans le circuit que nous appelons la petite circulation ; les sensations deviennent plus nettes le long du trajet et les mouvements plus fluides. Dans une troisième phase, il est acteur par la « technique de pompage du Chi », les mouvements prennent alors une qualité toute particulière qui les différencie d'un mouvement au ralenti. Puis dans une quatrième phase, les mouvements se font tout seuls ; ils sont portés par l'énergie du sol et de l'espace, les mouvements sont coordonnés et en équilibre.

« C'est seulement là que commence le Tai Ji Quan. Les 10000 heures de travail qui ont précédé n'en sont que l'apprentissage. »²¹

¹⁸ A. Zanardi est Docteur et Professeur en psychologie, spécialiste en communication systémique. Elle est diplômée du Mental Research Institute de Palo Alto et du Lesley College de Harvard.

¹⁹ A. Zanardi, 2009, *La dimension psychologique de la maladie*, Milan, éditions du Dauphin, p 45

²⁰ D. Sibony, 1995, *Le corps et sa danse*, Paris, Seuil, p 176

²¹ V. Stévanovitch, 2008, *La Voie du Tai Ji Quan*, Escalquens, Editions Dangles, p 42

« Etre à la fois Auteur et Laisser faire » (le temps)

Pratiqués avec régularité, les mouvements sont une aide efficace pour la détente du corps et la présence à soi-même. Le Tai Chi est une pratique dont nous tirons les bénéfices sur le long terme, et en même temps nous pouvons y trouver des bienfaits très rapidement.

Au fur et à mesure, nous ajoutons des pièces à notre puzzle, en sachant que la dernière pièce ne sera jamais posée ! Je rapproche cette pratique des travaux de F. Kourilsky Belliard.

« Néanmoins, par le fait même que la connaissance en toute chose révèle un peu plus l'étendue de l'ignorance, le chemin de l'apprentissage du changement ne sera jamais terminé. »²²

Il n'en reste pas moins que personne ne fera notre Tai Chi à notre place. Notre « agir » ne dépend que de nous. Pour certains, cette discipline s'installera assez rapidement, pour d'autres, elle fera partie des « marqueurs » qui seront le signe d'« une transformation silencieuse ».

Persévérance

A cette notion d'agir et de laisser faire, se joint une touche de persévérance. En effet, commencer le Tai Chi ne va pas résoudre tous les maux. Il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton pour que notre « machine » se remette en route. A l'heure du loisir zapping, où chaque année nous faisons notre marché pour choisir notre activité de l'année, cette pratique demande un peu plus de persévérance.

La persévérance²³ définit la qualité de celui qui persévère, dans le sens de constance, de persistance, de patience et non d'obstination, dans le fait de continuer sans effort particulier dans une voie, une manière d'être. Et l'équilibre est subtil entre la constance, la patience et le saisissement de l'instant présent. Cette fable d'Esopé peut illustrer à propos la présence d'esprit associée à la persévérance :

La Corneille ayant soif, trouva par hasard une cruche où il y avait un peu d'eau ; mais comme la cruche était trop profonde, elle n'y pouvait atteindre pour se désaltérer. Elle essaya d'abord de rompre la cruche avec son bec ; mais n'en pouvant venir à bout, elle s'avisait d'y jeter plusieurs petits cailloux, qui firent monter l'eau jusqu'au bord de la cruche. Alors elle but tout à son aise.»²⁴

Le Tai Ji Quan libère progressivement l'esprit. Le mouvement extérieur est la partie visible de l'iceberg. Il est nourri au fur et à mesure de la pratique de tout le travail intérieur, concentration, attention, lâcher prise, etc. Et cette ouverture à l'état d'esprit, nous allons le voir, peut progressivement colorer le quotidien.

²² F. Kourilsky-Belliard, 1995, *Du désir au plaisir de changer*, Paris, interEditions, p 13

²³ Source CNRTL, lire partout Centre National de Ressources Textuelles et lexicales. Ressource en ligne. Accédée le 25.09.2012, sur www.cnrtl.fr/definition/

²⁴ Les Fables d'Esopé (7ème-6ème siècle avant JC) sont un recueil de fables attribuées à Esopé, écrivain grec. Pour certains historiens ce nom est légendaire. Il semble que ces fables aient été source d'inspiration à Jean de la Fontaine.

3. LES ENTRETIENS

Cette recherche s'est appuyée sur six entretiens : deux professeurs qui pratiquent depuis plus de vingt ans, deux élèves qui pratiquent depuis plus de cinq ans et deux élèves qui pratiquent depuis deux à trois ans. Le panel regroupe ainsi des personnes « expérimentées », des « anciens » et « nouveaux » élèves, pour refléter le cheminement à travers la durée. Pour des questions de confidentialité les prénoms et ce qui était susceptible de les identifier ont été modifiés.

Pour cette synthèse, j'ai conservé les analyses des deux professeurs et d'une élève. Entre parenthèses sont indiquées les années de pratique. Dans les écrits à suivre, les extraits des interviews gardent la présentation universitaire. Les paroles extraites sont transcrites telles qu'elles ont été énoncées. Elles sont codifiées avec la première lettre des prénoms de substitution des interviewées, les numéros de la réponse et des lignes de l'interview écrit.

Présentation des interviewées

Nathalie (30ans)

Nathalie pratique et enseigne le Tai Chi depuis une trentaine d'années. Au moment de l'entretien, elle a plus de cinquante ans. Elle a commencé le Tai Chi dans un processus de recherche par rapport à des variations d'état d'être. Elle a rencontré deux autres écoles avant celle de la Voie Intérieure.

Gabrielle (25 ans)

Gabrielle pratique et enseigne depuis plus de vingt cinq ans. Au moment de l'entretien, elle a plus de cinquante ans. Elle était professeur de danse avant de devenir professeur de Tai Chi. Son arrivée au Tai Chi est associée à la rencontre avec Vlady Stévanovitch.

Alina (3 ans)

Alina pratique le Tai Chi depuis trois ans. Au moment de l'entretien, elle a plus de soixante ans. Son arrivée fait partie d'un processus mis en route au fil de la vie.

Analyse des interviews

La recherche a montré que l'influence progressive de l'état d'esprit du Tai Chi colore peu à peu le quotidien. Le plus souvent, les attentes initiales des élèves semblent orienter leur entrée dans l'état d'esprit ; et selon Nathalie, après, *« petit à petit ils découvrent l'immensité des domaines que ça représente et surtout l'implication qui est beaucoup plus profonde que ce qu'ils pensaient au départ sauf ceux qui en avaient déjà l'intuition » (N6 (200-202)).*

Chacune des interviewées, est entrée progressivement dans l'état d'esprit. Bien sûr, les marqueurs sont différents en fonction des années de pratique. Les unes et les autres ont ainsi découvert, le Chi et le travail qui en découle, la notion de persévérance liée à l'apprentissage face aux difficultés, le fait de devenir auteur avec l'agir de la pratique collective et personnelle et, aussi, le plaisir de pratiquer en groupe. Gabrielle rappelle que cet apprentissage est sans fin, *« c'est vraiment un processus pour moi maintenant » (G6 (60)).*

Petit à petit, le Tai Chi est venu colorer leur quotidien, en lien avec leur cheminement.

Nathalie a appris à mieux se connaître, à « *petit à petit devenir consciente de ce que je suis réellement et non pas de ce que j'imagine être* » (N4 (148-150)).

Pour Gabrielle, le Tai Chi a été « *salvateur* » (G1 (9)), il l'a « *aidée à me construire physiquement et psychologiquement pour moi ça marche ensemble* » (G7 (74-75)).

Alina explique que cette détente profonde l'a aussi recentrée, elle tombe moins qu'avant. Son dos, ses genoux sont nettement plus agréables et même si elle ne sait pas « *en faire l'analyse intellectuelle mon corps sait* » (A25 (213)), elle apprécie ce nouvel équilibre physique et psychique.

4. TRANSFORMATIONS SILENCIEUSES : LES ÉCLAIRAGES DU TAI CHI PAR LA RECHERCHE

Progressivement, l'état d'esprit se diffuse dans le cours et colore le quotidien. Pour plus de compréhension, les thèmes développés ci-dessous sont illustrés d'extraits d'interviews.

Dans notre société, que les élèves viennent pour l'entretien de leur corps, la découverte de la discipline ou une recherche personnelle, l'arrivée au Tai Chi coïncide souvent avec une recherche de loisir, parfois avec l'idée de se faire du bien. Comme Nathalie le fait remarquer, « *l'esprit des élèves que nous avons c'est quand même je vais entretenir mon corps une heure par semaine* » (N7 (265-266)). Comment cette activité de loisir arrive-t-elle silencieusement à transformer ?

Des transformations silencieuses, des marqueurs et le Tai Chi

La transformation²⁵ est action de transformer ou de se transformer, c'est-à-dire, de changer le caractère, la nature, ou de devenir autre. La transformation peut s'étoffer de la notion de transition. Elle peut aussi s'enrichir, de mon point de vue, du sens de la pensée chinoise développée par F. Jullien. En effet, celle-ci regarde le processus des choses plutôt que l'Être. Et à travers cette pensée, la transition devient une « modification-continuation ». Par exemple, si nous prenons l'image des saisons. Le printemps devient été, il y a continuation, il fait de plus en plus chaud. Tandis que l'automne « modifie » l'été, le chaud devenant froid. Et le processus continue vers l'hiver pour à nouveau se modifier vers le printemps.

La transformation est silencieuse, elle n'est pas accompagnée de paroles, elle ne se voit ni ne s'entend. Et les actions ou les événements, dit F. Jullien, ne sont « peut-être que simplement des marqueurs. »²⁶ que l'on donne ou qui se donnent à voir. Ainsi, Nathalie trouve que son « *sentiment corporel actuellement est beaucoup plus agréable qu'il y a trente ans* » (N4 (166.167)). Pour Gabrielle, le Tai Chi « *a été vraiment salvateur* » (G1 (9)).

La transformation se diffuse, s'étale comme une goutte d'eau, à l'image du modèle qui a servi à analyser les interviews.

« Comme il (l'exemple de sa conduite) se diffuse sans intention projetée mais par contamination dans le bien et fait tache d'huile, sa portée s'étend inépuisablement - par

²⁵ Source CNRTL. Ressource en ligne. Accédée le 25.11.2012, sur www.cnrtl.fr/definition/

²⁶ F. Jullien, 2009, *Les transformations silencieuses*, Editions Grasset et Fasquelle, p 69

*auto-déploiement et sans rencontrer de résistance – de sa famille à tout le pays, nous dit-on, et jusqu'au bout du monde. »*²⁷

Même si la pensée chinoise parle ainsi du sage, la transformation de chacun à son échelle est un processus d'autoformation et, par diffusion cela agit les autres qui l'entourent. Ainsi, Alina se sent plus détendue, « *les gens autour de moi le ressentent aussi* » (A6 (46-47)), et elle observe que cette détente profonde l'a recentrée.

Gardons néanmoins à l'esprit que ces transformations silencieuses sont liées à la pratique du Tai Chi. Chacun est son propre acteur, car personne ne viendra faire de Tai Chi à sa place. Cette implication fait partie de marqueurs révélateurs de l'agir. Nous les retrouvons dans la pratique collective avec la prise de conscience du besoin d'une participation régulière aux cours. Dès le début des cours ou tout à coup, les élèves viennent avec plus de régularité. Nous pouvons peut-être associer cette implication au plaisir d'Alina, exprimé pendant l'entretien. Au bout de trois ans, Alina dit qu'elle vient au cours « *avec beaucoup de plaisir si tu veux je sens beaucoup de plaisir* » (A21 (168)). Nous retrouvons aussi ces marqueurs révélateurs de l'agir dans la pratique personnelle, parfois rapidement, parfois plus lentement. Par exemple, dès le départ Alina, reprenait quelques exercices quand elle a commencé. Elle se « *forçait un petit peu à les refaire...mais maintenant ça devient beaucoup plus un besoin* » (A19 (154-156)).

Selon F. Jullien, le temps a été créé pour compenser notre incapacité à porter attention aux transformations silencieuses et « nous fait dévier de la logique des processus. » La philosophie chinoise nous enrichit de la notion de processus lié à la durée et, ainsi, des transformations silencieuses. Elle nous enrichit également de cette notion de marqueur, évènement d'une transition en mouvement.

*« Un évènement, en effet, n'est pas n'importe quel instant, mais fait saillie et se détache par rapport à ce renouvellement continu d'où naît la durée »*²⁸

Nous retrouvons dans ces processus marqués d'évènements une notion de durée nécessaire à la coloration du quotidien. Gabrielle vit le Tai Chi comme un moyen de découverte de soi qui se fait progressivement « *pour moi c'est beaucoup beaucoup de temps* » (G6 (63)).

En même temps, gardons à l'esprit que ces transformations silencieuses nourrissent déjà chacun avant de venir faire du Tai Chi. L'arrivée au Tai Chi dévoile des marqueurs plus ou moins rapidement, confortables ou non. Alina pense que « *le travail du Chi voilà,...ça m'a beaucoup aidé et ça m'aide encore* » (A5 (38)).

Ces analyses permettent d'identifier les transformations silencieuses, et d'interpréter les évènements comme des marqueurs de transformations passées et à venir. Cela est en soi formateur. Avoir à l'esprit le concept de transformations silencieuses nous apprend à regarder les évènements comme les marqueurs d'un avant et d'un après. Il nous fait entrer dans la notion de processus, où tout est mouvement. « *Toute fin est déjà un début, la transition est continue.* »²⁹

J'ai choisi ces quelques extraits d'interviews où chacune, avec ses mots, exprime les transformations qui peuvent s'inscrire dans cette autoformation.

²⁷ F. Jullien, 2009, *Les transformations silencieuses*, Editions Grasset et Fasquelle, p16

²⁸ *Ibid.*, p 116

²⁹ F. Jullien, 2009, *Les transformations silencieuses*, Editions Grasset et Fasquelle, p 74

Tout au long de ces trente années de pratique, Nathalie affirme avoir vu « *que je passais à travers des vagues et que ces vagues me laissaient ensuite différente* » (N4 (108-109)), « *plus claire plus dégagée, ... de comprendre ... ce que je voulais faire ou de ma vie ou de la vie tout court* » (N4 (110-112)). Elle a fait le lien entre le corps et l'esprit. Elle a appris que la santé est une recherche permanente d'équilibre, elle dit « *la santé c'est plutôt savoir vivre avec ce que je suis avec mes déséquilibres et savoir vivre autant physiquement que psychiquement* » (N4 (157-158)). « *donc les désagréments physiques sont là mais ma manière de vivre, de les vivre est différente* » (N4 (163-164)). D'une recherche personnelle liée à son état d'être, elle a découvert la relation à ce qui est autre.

Pour Gabrielle, le Tai Chi est devenu vital « *c'est devenu une façon de vivre pratiquer le Tai Chi pour moi c'est comme respirer j'en ai vraiment besoin* » (G3 (35-36)). Et malgré les douleurs parfois présentes, Gabrielle a senti qu'elle avait « *reconstruit une bonne santé physique* » (G7 (73)) et appris que le physique et le psychique marchent ensemble. Elle a découvert un outil de connaissance de soi, une façon de vivre.

Alina a pris conscience de deux axes de travail (extérieur et intérieur) par rapport à son corps, elle dit « *je fais beaucoup plus la différence entre le fait de me défouler en marchant en nageant et puis le fait de me défouler mais surtout de me recentrer de me faire du bien* » (A32 (252-254)). Les bienfaits corporels et l'apprentissage énergétique ont fait évoluer Alina. Elle affirme qu'elle a découvert le Chi, « *c'est une réalité...qui est un complément pour moi maintenant indispensable et indissociable à la médecine, traditionnelle* » (A23 (190-192)). Son regard sur la santé a continué à évoluer, elle reconnaît qu'elle ne sait pas l'analyser mais elle ressent dans son corps « *que c'est vraiment une voie de santé tout simplement* » (A23 (195)). Pour Alina, le Tai Chi est une pièce du puzzle de son cheminement.

Toutes les transformations silencieuses, reflétées par ces marqueurs, alimentent la réserve qui aide chacun à être et vivre le monde. Ainsi, chacun prend conscience de soi, de son pouvoir d'agir, de sa relation aux autres et à l'environnement.

CONCLUSION

L'absorption progressive de l'état d'esprit du Tai Chi colore peu à peu le quotidien, et peut s'enrichir de formation expérientielle. Cette autoformation progressive ouvre à un apprentissage en interaction avec soi, les autres et l'environnement. Elle nourrit des savoirs expérientiels.

Découvrir le Chi est un apprentissage parfois surprenant dans notre société occidentale, et apprendre à l'utiliser est encore un autre processus. Se sentir porté par le groupe et faire du lien avec ce qui est autre, est à son tour une transformation dans notre société individualiste. Ressentir l'appui de l'environnement est là encore une transformation pleine de sens dans notre société globalement coupée de la nature.

Toutes ces transformations silencieuses et ces marqueurs forment, progressivement, et donnent sens au rapport à la vie et au monde. Nous l'avons vu, elles transforment notre état d'être, notre rapport à ce qui est autre, notre regard sur la santé... Nous retrouvons là des marqueurs d'une formation expérientielle. Bien sûr, ces transformations sont propres à chacun, et surtout chacun les vit à son rythme et avec une chronologie qui lui est personnelle.

J'ai observé ces transformations à l'intérieur de l'École de la Voie Intérieure, l'Art du Chi méthode Stévanovitch, mais je pense que le Tai Chi en général participe à des transformations silencieuses. Le cheminement sera probablement en lien avec les outils de chaque école. J'avais interviewé un professeur d'une autre école pour confirmer cette hypothèse. Je n'ai finalement pu exploiter cet interview. Je me permets néanmoins de reprendre ses paroles « *de plus en plus je ne me suis pas changé mais je me suis transformé* » (H2 (43)). « *j'aime beaucoup cette idée d'ouverture, ouverture à l'harmonie en fait, à l'harmonie, dès qu'il y a du chaos dès que c'est plus harmonie comment je peux m'ouvrir à ce chaos pour chercher encore l'harmonie* » (H2 (59-61)).

Il faut aussi garder à l'esprit que si le Tai Chi peut être un chemin, il n'est pas le seul. Le yoga par exemple peut en être un autre. Chaque pratique correspond à ses pratiquants. Le cheminement est différent et, peut même être complémentaire. L'orientation générale se rejoint : agir sur son état d'être et colorer son quotidien

Cette lecture du Tai Chi reste une lecture parmi d'autres. Personnellement aujourd'hui, je me suis enrichie de ce travail réflexif autour du Tai Chi et de ses transformations silencieuses. Il nourrit ma pratique et mon accompagnement.

Apprendre à « regarder » ces moments silencieux et s'en nourrir, savoir que tout ne se voit pas, ne se sent pas continuellement, mais que « ça se fait ». Et ainsi, faire confiance à la vie par le mouvement que chacun met en soi avec ce travail intérieur.

BIBLIOGRAPHIE

- Bardin, L. (2007). *Analyse de contenu*. Paris: PUF, première édition "Quadrige".
- Bezille, H. C. (2006). *Penser la relation expérience-formation*. Lyon: Chronique Sociale.
- Courtois, B., Pineau, G. (dir). (1991). *La formation expérientielle des adultes*. Paris: La Documentation Française.
- Despeux, C. (1981). *Tai Ji Quan art martial, technique de longue vie*. Paris: éditions de la Maisnie.
- Galvani, P. (2001) « Ecoformation et cultures amérindiennes : enjeux interculturels » in *Education Permanente*, n°148, mars 2001, p 85-95
- Galvani, P., Nolin, D., de Champlain, Y., et Dubé, G., (2011). *Moments de formation et mise en sens de soi*. Paris: L'Harmattan.
- Jullien, F. (2009). *Les transformations silencieuses*. Paris: Grasset et Fasquelle.
- Kourilsky-Belliard, F. (1995). *Du désir au plaisir de changer*. Paris: interEditions.
- Lainé, A. (2007). *Faire de sa vie une histoire*. Paris: Desclée de Brouwer-première édition 2004.
- Lapassade, G. (1997). *L'entrée dans la vie, essais, l'inachèvement de l'homme*. Paris: Economica.
- Layet, M. (2012). *L'énergie secrète de l'univers*. Paris: Guy Trédaniel.
- Machado, A. (1980). *Champs de Castille*. Paris: Gallimard.
- Pineau, G. Bachelart, D. Cottreau, D. Moneyron, A. (coord) . (2005). *Habiter la terre*. Paris: L'Harmattan.
- Quivy, R. V. (1995). *Manuel de recherche en sciences sociales*. Paris: Dunod.
- Rogers, C. (2010). *La relation d'aide et la psychothérapie*. Issy les Moulineaux: ESF. 16^e édition.
- Roustang, F. (2003). *Il suffit d'un geste*. Paris: Odile Jacob.

- Serrurier, C. Bricout, B.. (2011). *Dérangements - Aperçus Autour du travail de François Jullien*. Paris: Hermann.
- Stévanovitch, V. (1993). *La voie de l'énergie*. Escalquens: Dangles.
- Stévanovitch, V. (2008). *La Voie du Tai Ji Quan*. Escalquens: Dangles.
- Zanardi, A. (2009). *La dimension psychologique de la maladie*. Milan: éditions du Dauphin.