

# Tàiji quán

## Des principes à la pratique

Nicolas Marty | 2018-2019

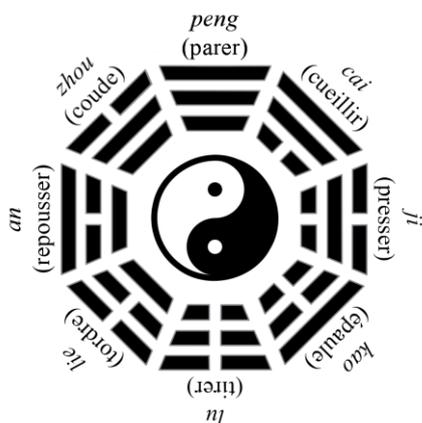
Le *tàiji quán* a émergé du kung-fu interne de Chenjiagou au XIX<sup>e</sup> siècle, et s'est répandu en Chine puis dans le monde d'abord grâce à Yang Luchan, qui lui a donné son nom, avec une forme moins démonstrative que celle qu'il avait appris auprès de la famille Chen (Tokitsu 2010). La lenteur et l'orientation interne y était mise au premier plan, tout en conservant les principes généraux de l'art martial des Chen. De l'extérieur, l'aspect martial peut donc y être moins évident, sans y être moins présent.

Le *quán* de *tàijiquán* se retrouve d'ailleurs dans le mot *quánfǎ* (*kenpō* en japonais, littéralement « la méthode du poing »), qui désigne les arts martiaux, les « boxes ». En chinois, on trouve cependant plus couramment le terme *wǔshù*, qu'on traduit en général par « art martial ». La décomposition de l'idéogramme *wǔ* peut faire penser que ce « martial » révèle plutôt l'idée d'« arrêter la lance » – *wǔshù* serait donc l'art ou la manière d'arrêter la lance (Charles 2015), et le *budō* japonais, qui utilise ce même idéogramme, désignerait moins la voie de la guerre que la voie qui permet d'arrêter la guerre.

武術	武道	拳法	太极拳
<i>wǔshù</i>   <i>bujutsu</i>	<i>wūdào</i>   <i>budō</i>	<i>quánfǎ</i>   <i>kenpō</i>	<i>tàijiquán</i>   <i>taikyokuken</i>

Mais le sens accordé à un idéogramme d'après sa décomposition est discutable, et même si l'on choisit de l'accepter, autant l'idéogramme « lance » est assez clair, autant l'idéogramme « arrêter » peut aussi avoir une connotation de « marcher ». L'association de ces deux idéogrammes peut donc impliquer l'idée d'« arrêter la lance », mais aussi celle de « marcher avec la lance » ou encore d'« arrêter avec la lance ». Historiquement, la connotation martiale fait sens. Aujourd'hui, la combinaison de ces différents sens est peut-être bienvenue pour permettre la pluralité des interprétations de chacun des aspects de la pratique des arts martiaux.

Réceptivité et action, relâchement et structure, *yin* et *yang*, s'équilibrent à chaque instant, dans le mouvement, pour conserver l'unité et la présence nécessaires à l'interaction avec l'autre sans perdre sa propre identité. Il faut donc trouver cet équilibre, d'abord entre *yin* et *yang* pour former le *tàiji*, puis entre le *tàiji* en tant que philosophie et le *quán* (avec les huit portes représentées par les huit trigrammes du *Yijīng*) pour réaffirmer l'aspect martial, l'application concrète.



Les trois parties que je propose traversent chacune ces équilibres à leur propre manière. Avec le relâchement, on part de la circulation au sein de soi-même, pour aller vers la sensation de la circulation au sein de l'autre, avant d'introduire l'intention (*yi*), aspect martial de la circulation. Avec la structure, on part de la connexion à la terre pour y ajouter la connexion au ciel afin de mettre en place une structure « diffuse », pour aller vers la présence, aspect martial de la structure, avant de conclure selon deux angles, vitesse et connexion, permettant de mettre en avant l'intégration de l'autre et de l'environnement dans le mouvement.

# 1. Relâchement

Il est généralement difficile de laisser quelqu'un d'autre manipuler notre corps, nos membres, dans une société où le contact physique est réservé au cadre familial dans le meilleur des cas. Le contact par l'autre génère souvent un retrait, une contraction, mécanisme de défense de notre zone de confort. Dans le cadre d'exercices à deux dans lesquels on cherche à laisser quelqu'un d'autre nous manipuler les bras, on a généralement besoin d'inhiber le réflexe consistant à « donner » le bras, puis à aider à son mouvement, en gardant le contrôle sur la relation et en s'assurant de notre propre sécurité au cas où l'autre nous lâcherait. C'est la même inhibition qui est en jeu lorsque l'on doit faire confiance à l'autre pour nous rattraper si on se laisse tomber en arrière.

Lorsque le corps est complètement relâché, il ne décolle pas du sol, les membres deviennent lourds pour qui essaie de les porter – le corps dans son entier est d'autant plus difficile à soulever que chaque membre pèse indépendamment des autres dans ses propres directions. Mais même dans cet état, le corps est encore mobilisé par la respiration et la circulation sanguine.

## 1.1. Circulations

La relaxation permet donc de ressentir les différentes circulations qui traversent le corps vivant.

- D'abord, la **circulation de l'air**, du nez et de la bouche, à travers la trachée, vers les poumons, qui se remplissent en repoussant le diaphragme relâché vers le ventre. Si le relâchement est bon, les poumons se remplissent complètement et étirent le ventre et le dos, dans les six directions. C'est un cycle plutôt lent, qui peut varier selon les émotions et la dépense physique, notamment en accélérant, mais qui ne peut pas être ralenti indéfiniment à cause des besoins du corps en oxygène.
- Puis, la **circulation du sang**, du cœur au centre vers les membres aux extrémités : le sang récupère l'oxygène apporté par la respiration ainsi que les nutriments apportés par la digestion, et les distribue aux muscles par un ensemble de chemins simultanés. C'est ce qui permet aux muscles et au système nerveux d'entretenir un effort et de récupérer après l'effort. C'est un cycle plutôt rapide, qui peut varier selon les émotions et la dépense physique tout en restant dans des bornes assez limitées (généralement de 60 à 100 cycles par minute).
- Enfin, la **circulation du souffle**, la plus complexe, à ne pas confondre avec la respiration. Dans ce sens, le « souffle » est assimilé à l'énergie, concept plutôt abstrait (car différent de sa définition physique) et dont l'appréhension se fait par la pratique. Plus concrètement, cette circulation me semble correspondre plus ou moins au mouvement interne des fascias (qui enveloppent les muscles) et donc du corps en tant que tout.

A priori, la circulation du souffle est en partie automatique, le corps (organes et muscles) ayant une tendance à se mouvoir en permanence sans qu'une sollicitation consciente ou utile en soit à l'origine. Mais une fois pris conscience des différentes tendances du corps à un moment donné, il est possible de **mobiliser** le souffle consciemment, ou plus précisément de le **déployer** volontairement à travers certaines zones du corps, sur certains chemins préférentiels.

La perception de la circulation du souffle se travaille principalement par le *qigong*. D'abord le *qigong* libre, pour laisser s'exprimer le corps intuitivement, pour le laisser défaire ses propres nœuds, remplir ses zones de vides, ou à minima les révéler. Cela permet de travailler aussi bien le lâcher-prise et l'écoute de son propre corps que la perception de ses circulations. Une fois le

corps libéré de ses grandes zones de vide de conscience, des exercices tels que les « vingt mouvements » ou le *kaimenshi* (ouverture des portes de la pratique) offrent des gestes directionnels induisant des postures asymétriques pour lesquels le corps doit souvent compenser le déséquilibre induit par la position des extrémités ou par l'effort. La petite circulation et la grande circulation (Gortais 2009, p. 69-76) entraînent la circulation volontaire de l'attention le long des grands axes du corps, rendant sensibles les zones de vide. La posture de l'arbre (*zhan zhuang*) permet d'aller plus loin en mettant en évidence les tensions et les contractions réparties dans mon corps, me permettant de travailler son relâchement et d'apprendre à utiliser les différentes circulations pour tenir la position avec le moins d'effort possible. Dans ce dernier cas, la solution semble être de « grandir de l'intérieur », c'est-à-dire de laisser les fascias s'étirer, donnant l'impression d'aérer les muscles, d'aérer le corps. Il ne s'agit pas juste de laisser s'étendre les bras et les jambes, mais aussi les omoplates, le dos, les aines, le bassin, l'ensemble du corps.

Le déploiement du souffle, de l'énergie, dans le corps, correspond à cet élargissement de l'attention portée à l'ensemble de la conscience corporelle, c'est-à-dire non seulement aux sensations kinesthésiques permettant de situer ses propres membres en mouvement dans l'espace, mais aussi aux indices proprioceptifs permettant de se représenter la situation interne de son propre corps – notamment l'état des circulations de l'air et du sang. Il s'agit donc en quelque sorte de la circulation du système nerveux central. L'attention portée à chaque membre, à chaque partie du corps et aux relations entre ces parties, correspond à leur mobilisation. Le relâchement permet dans ce sens de ne pas accaparer l'attention sur une zone en particulier, ce qui bloquerait la circulation du souffle. Le déploiement du souffle n'est pas nécessairement cyclique et sa vitesse est très variable : il peut être ralenti presque à l'infini afin de raffiner la proprioception autant que possible, notamment sur les zones les moins bien innervées du corps, comme le dos.

La mobilisation impacte directement les capacités corporelles, comme le montrent les recherches sur l'entraînement sportif en pensée ou dans les rêves. Erlacher & Schredl (2016) ont par exemple confirmé, à la suite d'une littérature déjà existante sur le sujet, que la pratique mentale d'une tâche motrice, et en particulier sa pratique lors de rêves lucides, améliorent les performances dans cette tâche, peut-être aussi bien qu'avec une pratique physique réelle. Davison *et al.* (2017) ont conclu sur la base d'une revue systématique de la littérature scientifique portant sur l'entraînement mental des chirurgiens, que les études les plus fiables montrent qu'un entraînement mental bien réalisé semble bénéfique pour la pratique de techniques chirurgicales complexes, notamment pour les chirurgiens experts.

Comme la respiration et la circulation sanguine, la circulation du souffle n'est pas symétrique dans son déroulement. L'air entre dans les poumons puis en ressort sans son oxygène, qui a été récupéré par le sang, qui l'emmène vers les muscles et le cerveau, l'y laissant. De même, le souffle glisse le long du corps, réveillant l'attention sur certaines parties délaissées, qui resteront dans l'idéal éveillées un moment, le temps que le souffle revienne vers elles.

On laisse le souffle chaud remplir les os et il y demeure. Peu de temps après, cette vapeur de l'essence redevient liquide et tout doucement elle devient un liquide gras. Ce liquide se transforme en moelle. Celle-ci adhère à la paroi des os. (Gortais 2009, p. 82 – extrait du texte de Zhèng Mǎnqīng)

Avec la pratique on peut conserver le souffle. Peu à peu, l'énergie qui s'accumule dans le Dāntián sera illimitée mais cette accumulation s'acquiert d'une manière tout à fait naturelle, purement spontanée, sans aucune contrainte ni le moindre effort. [...] L'intention conduit le souffle et le souffle se meut dans le corps. [...] Le souffle intérieur (*Qi*) pénètre les muscles par la souplesse et produit une certaine puissance élastique : c'est l'énergie (*Jin*). (Gortais 2009, p. 214-215).

L'air est provisoire. L'énergie est permanente et sans limite. (Gortais 2009, p. 374 – quelques pensées de Lǐ Guānghuá)

Le souffle circule, l'énergie reste.

Si les trois circulations trouvent une synchronicité et s'allient avec une bonne structure, ma pratique peut s'enrichir avec l'unité du corps, qui sera expliquée plus loin. Mais le corps est avant tout un outil d'exploration du monde – de découverte non seulement des objets qui y résident, mais également des autres êtres vivants.

## 1.2. Sensations



Je pose mes mains près de la poignée et près des gonds d'une porte ouverte. Même les yeux fermés, il ne me sera pas difficile de deviner qu'il s'agit d'une porte. En partie parce que j'en sens la matière solide. Également parce que je peux facilement me rendre compte que l'objet sous mes mains ne bouge pas par lui-même. Mais surtout parce que si j'applique une micro-poussée avec mes mains, la **triangulation** me permet de sentir que l'ensemble de l'objet se déplace et que la partie proche de la poignée fait invariablement un plus grand chemin que la partie proche des gonds, même quand je ne pousse qu'avec la main proche des gonds. Je remarque aussi qu'en poussant de ce côté-là, le mouvement de l'objet demande plus d'efforts de ma part qu'en poussant de l'autre côté. Je pourrai de la même manière distinguer différents types de portes et de gonds, selon que l'objet continue son chemin sans moi à la moindre poussée ou qu'il faut lui donner une certaine inertie pour éviter qu'il ne revienne légèrement vers moi dès que ma micro-poussée s'arrête.

Je pose maintenant mes mains sur le bras de quelqu'un, tenu à l'horizontal, perpendiculaire à son corps, comme pour parer. Si je m'en tiens à la sensation tactile donnée par mes mains, impossible de savoir de quoi il s'agit. Si je prends conscience de mes circulations, je peux mieux distinguer le mouvement du bras, généré par les circulations dans le corps de l'autre. Si je tente des micro-poussées avec une main, ma main proche de la sienne a peut-être moins d'effort à faire pour sentir céder le bras, tandis que ma main proche du coude rencontre plus de poids, plus de structure, quand je pousse vers l'épaule. Ou bien, en proposant une micro-poussée sur le coude vers l'intérieur, je sentirai peut-être une contraction, un changement. Plus l'autre est relâché, moins il me sera possible de sentir clairement ses circulations, surtout si l'autre est mobile et que mon attention est accaparée en grande partie par le suivi de ses mouvements. Plus je suis relâché, mieux je pourrai les sentir et, éventuellement, les utiliser à mon avantage en situation de combat.

C'est en fait de cette manière que l'on découvre le monde à l'origine, depuis la petite enfance. La psychologie écologique (Gibson 1979) a inventé pour cela le concept d'*affordances*, qui désigne les perceptions de mes possibilités d'action sur l'environnement. Des études sur le toucher montrent des stratégies d'exploration spatiale différentes chez les personnes aveugles : alors que les personnes voyantes ont tendance à explorer séquentiellement des plans tactiles, n'utilisant parfois qu'un seul doigt, les personnes aveugles semblent généralement profiter de la perception globale offerte par le contact de plusieurs doigts, voire de la main entière pour juger des formes et des répartitions spatiales ([Morash et al. 2012](#)). Cela facilite également l'adoption d'une approche allocentrique, c'est-à-dire de la considération des différentes parties de l'objet exploré en relation les unes aux autres – plutôt que par rapport à notre propre position.

Pour affiner ces sensations, il faut travailler à deux. On peut demander à quelqu'un de transférer son poids du centre vers l'un de ses pieds et placer une ou deux mains à différents endroits de son corps, pour tenter de sentir, les yeux fermés, sur quel pied la personne vient de se poser. Pour soi, c'est un travail de sensation. Pour la personne en face, c'est un travail général de relâchement, de circulation et de structure. Plus ses transferts deviendront fins (grâce à mes éventuels retours), plus on pourra affiner nos sensations.

Pour aller plus loin, on peut demander à notre partenaire de poser sa main sur la nôtre puis, en fermant les yeux, tenter de suivre ses déplacements en évitant au maximum les mouvements superflus. Comme avec la porte, on sent son épaule à travers les mouvements de son bras, on peut donc prédire à quel point le bras peut encore s'étendre dans une direction. Avec plus de pratique, et avec l'aide de l'ouïe quand c'est possible, on peut aussi savoir où sont le visage et les jambes de l'autre, ce qui facilite encore la réduction de nos propres mouvements vers l'essentiel. Pour affiner encore la sensation, on peut lui demander de poser sa main sur notre coude ou notre épaule, ce qui réduit le nombre d'articulations disponibles pour compenser les déplacements de l'autre. On peut aussi utiliser un bâton, ce qui donne une articulation supplémentaire pour compenser les déplacements, mais aussi une ampleur de mouvement beaucoup plus large.

### 1.3. Intention

La réaction de retrait face au contact a tendance à accaparer l'attention sur le point de contact au point de le faire devenir implicitement le but des gestes et des attaques. En fait, le point de contact n'est qu'un moyen d'accéder aux réactions du corps de l'autre, à sa disponibilité, à sa structure. Avec ces informations, il devient possible d'influencer le corps de l'autre plus concrètement en le faisant « flotter » (c'est ce qu'on appelle le **déracinement**).

Au-delà du point de contact, la triangulation (que ce soit avec les deux mains ou avec l'étendue d'une seule main) permet de sentir un point de connexion qui donne un contrôle plus ou moins fort sur l'ensemble de la structure de l'autre. En-deçà du point de contact, le relâchement permet de trouver un autre point de connexion avec sa propre structure, de manière que la poussée ne vienne pas seulement des mains ou des bras mais de l'ensemble du corps, ce qui réduit l'effort à fournir.

La difficulté est alors d'équilibrer le relâchement (*yin*) qui permet de connecter l'ensemble du corps avec le point de contact, et l'intention (*yang*), manifeste dans les micro-poussées, qui permet de connecter encore plus loin le point de contact avec la structure de l'autre. En fait, l'intention va même plus loin, non seulement avec la connexion des deux corps, mais aussi avec l'orientation du geste et son extension au-delà de l'endroit où on peut déplacer le partenaire. Si on veut casser un amas de planche, on ne vise pas la surface des planches, mais le sol. Si on veut déplacer quelqu'un, on ne vise pas le point de contact avec mes mains, ni même le point de triangulation qui permet de manipuler sa structure, mais bien plus loin, le mur, l'horizon.

Pour affiner cette notion d'intention et de connexion, on peut, debout et relâché, connecter mentalement le nombril au mur. Tout en restant relâché et en conservant l'axe vertical nez-nombril face au point de connexion sur le mur, déplacer le point de connexion en pivotant dans un sens, dans l'autre, en faisant un tour complet sur soi-même, sans perdre la concentration, notamment dans les moments où le transfert de poids et la rotation des pieds est nécessaire. Une rotation infime sur l'axe central peut générer un déplacement de plusieurs mètres sur le mur, pour peu que ce mur soit assez éloigné. Pour aller encore plus loin avec cet exercice, la connexion peut se faire avec l'horizon, la continuité du mouvement et de l'attention devenant encore plus difficiles.

Pour mieux sentir la relation entre ses propres circulations en mouvement et l'intention présente dans les mouvements, on peut reprendre des exercices de *qigong* tels que les vingt mouvements et le *kaimenshi* en y réduisant l'amplitude des mouvements, jusqu'à les effacer complètement pour n'y laisser que l'intention, qui mobilise encore largement les muscles et le corps à l'intérieur. Reprendre par la suite l'amplitude des mouvements permet de mieux se rendre compte de la manière dont des micromouvements internes peuvent être à l'origine de mouvements beaucoup plus larges à l'extérieur.

Enfin, en guise d'exercice à deux pour mieux comprendre les notions d'intention, de triangulation et de déracinement, on peut demander à l'autre de relâcher ses chevilles, pieds parallèles et yeux fermés, et de rester debout. En posant mes mains sur son corps, sans pression, en triangulant sa structure pour la déraciner, en profitant de ses propres circulations pour synchroniser mes mouvements, je peux alors induire chez l'autre un déséquilibre vers l'avant ou vers l'arrière, sans qu'elle ne se rende compte de mon influence avant de se sentir tomber.

Pour aller plus loin, le *tuishou* codifié puis libre permet de développer les sensations et les intentions grâce auxquelles on peut influencer l'autre, tout en s'obligeant à conserver son relâchement pour éviter d'être déraciné soi-même. Mais le relâchement a ses limites si la structure n'est pas bien en place, et de la même manière que l'on a équilibré les aspects *yin* et *yang* du relâchement pour mobiliser l'intention et influencer l'autre, il faudra équilibrer le relâchement et la structure pour mobiliser l'unité du corps et se rendre disponible aussi bien en attaque qu'en défense.

...

## 2. Structure

Malgré la gravité, nous tenons debout, marchons, manipulons des objets plus ou moins lourds. C'est que nous sommes faits d'une superposition de muscles et d'os, attachés entre eux par des cartilages et des tendons que nous avons appris à utiliser au fil de notre enfance, et qui se sont adaptés à l'utilisation qui en a été faite.

N'ayant généralement pas été poussés par d'autres régulièrement pendant l'enfance, nos réactions face à une poussée peuvent être inadaptées : on se contracte pour résister à la force par la force, on laisse aller son poids en sens inverse de la poussée pour la contrecarrer, voire on pousse en retour. Toutes ces réactions induisent une confrontation de force, qui se terminera inévitablement par la victoire de la personne la plus musclée, la plus grande, la plus lourde, la plus rapide – à moins que l'une des deux ne se montre plus maline.

Lorsque le corps est bien structuré, les sollicitations de l'extérieur sont acceptées et transformées pour être diffusées dans les six directions, permettant aux muscles de n'avoir presque aucun effort à faire pour y répondre. Pour atteindre cet état, il est nécessaire de combiner la connexion à la terre, ancrage au sol, et la connexion au ciel, légèreté de la tête et de la partie haute du corps. On conserve ainsi une structure dans le relâchement.

### À propos de la posture de l'arbre (*zhan zhuang*)

La posture statique (notamment celle de l'arbre) est fondamentale pour la pratique, parce qu'elle implique, à l'exception du mouvement concret, tous les principes du *tàijiquán*. Relâchement et structure s'y retrouvent pour former la structure diffuse nécessaire à la présence. Mais la pratique de cette posture est difficile et parfois contre-intuitive : alors qu'on peut chercher la connexion au ciel pour faciliter la tenue des bras, notamment, on aura parfois tendance à amener le dos à se cambrer, coupant la structure en deux. En fait, l'alignement vertical n'est pas nécessairement primordial dès le début de la pratique. Parler de verticalité peut nous faire imaginer que la structure corporelle est polygonale et que les courbes, par le relâchement, pourraient en disparaître pour laisser le corps s'articuler autour d'une colonne centrale. En fait, les courbes peuvent très bien supporter toute une structure, parfois de manière plus adéquate que ne le peuvent les droites (par exemple, le Pavillon Philips, de Xenakis, était constitué uniquement de paraboloïdes hyperboliques, sans aucune ligne droite).

Soulever les bras jusqu'au niveau du plexus, ou plus haut, n'est justement pas prioritaire dans la pratique régulière de cette posture, dans la mesure où cela peut amener à renforcer des tensions, plus bas dans le corps, qui ne feront que compenser le poids des bras. Au fil de la pratique, les tensions vont pourtant bien se révéler le long du dos et dans les jambes. La manière de régler ces tensions tout en conservant la structure me semble être, finalement, l'accompagnement des courbes du corps.

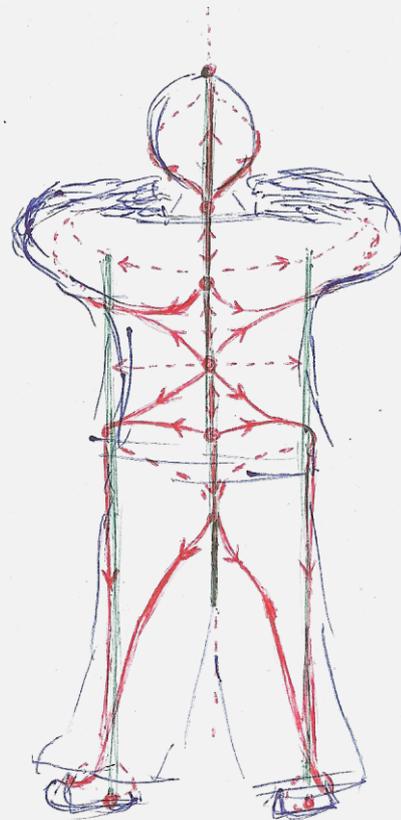
Si les bras, les épaules ou la nuque brûlent, laisser la nuque et la zone entre les omoplates s'ouvrir, s'écarter du dos en créant de l'espace au niveau des articulations par la respiration permet de laisser monter les bras. Contrairement à souvent, les coudes ne pèsent pas forcément vers le sol ici, mais sont soutenus par la courbe qui part de la zone entre les deux omoplates et passe sous l'omoplate et derrière l'épaule pour soutenir le bras par en-dessous, comme un ressort.

Si la partie moyenne du dos (sous les omoplates) brûle, le bas du dos est probablement cambré (à moins que les omoplates soient ouvertes en force, refermant le plexus). Se permettre de relâcher les aines pour pencher légèrement le haut du corps vers l'avant peut aider à mobiliser les muscles iliocostaux lombaires, tout en restant dans une position adéquate pour le travail de la posture tant que les talons restent bien connectés au sol. La circulation peut alors partir du dos pour rejoindre la zone entre les omoplates.

Si le bas du dos brûle, il est possible que les aines forcent vers l'extérieur (par exemple pour forcer le dos à décambler). Les laisser rentrer permet à la circulation de se faire depuis la zone du coccyx en longeant le bassin par l'extérieur pour s'enrouler autour des aines avant de descendre le long des jambes.

Si les cuisses ou les mollets brûlent, ouvrir l'arrière des genoux permet de faciliter les circulations le long des jambes. Le relâchement des chevilles est également nécessaire pour répartir le poids sous les pieds.

De manière générale, visualiser les chemins depuis la zone du coccyx jusqu'aux bras et jusqu'aux pieds, sous forme de courbes, donne une idée d'une circulation possible du souffle dans la position de l'arbre.



## 2.1. Connexion à la terre

La connexion à la terre est un **ancrage** dans le sol, qui se manifeste dans la capacité à rester en place malgré des poussées dans les six directions, sans que les articulations n'en pâtissent ni que le gainage musculaire prenne le relais pour contrer la poussée.

Cet ancrage est particulièrement apparent dans les mouvements de pieds, des chevilles et des genoux lors des transferts de poids, et est plus subtil à détecter dans le haut du corps (qui me semble dépendre plus de la connexion au ciel), bien que sa mise en place implique une mobilisation de l'ensemble du corps.

Un pied écrasé sur le sol aura tendance à tirer sur la cheville et/ou à faire rentrer le genou vers l'intérieur. À son tour, le genou entraînera l'aine qui, qu'elle soit relâchée ou qu'elle tente de compenser, créera une zone de vide, peu ou pas mobile, dont l'adversaire pourra profiter. Une cheville ou un genou contractés ou verrouillés auront tendance à repousser le sol et empêcheront le poids de la jambe de se répartir sur le pied de manière convenable.



Il s'agit alors d'une question d'équilibre et d'effort musculaire : trop de poids sur les talons, et les cuisses devront compenser en se contractant ; trop de poids sur l'avant du pied, et ce sont les mollets qui devront rééquilibrer l'ensemble. Le poids doit donc être réparti sur l'ensemble du pied, centré autour de la zone des métatarses.

Mais là encore le but est plus simple que la manière d'y arriver. Quand le poids est trop en avant ou en arrière, c'est peut-être que l'avant du pied et/ou la cheville sont contractés, repoussant le sol. C'est peut-être aussi que la connexion au ciel (dont je parlerai plus bas) n'est pas bien en place et doit être corrigée pour permettre l'alignement de la tête, de la colonne vertébrale et du centre des pieds. Peut-être encore que les genoux sont verrouillés, donnant l'impression factice d'une stabilité en fait très fragile. Peut-être enfin que d'autres verrouillages plus haut dans le corps (arrière des cuisses, fesses, etc.) ne permettent pas à l'alignement de se faire comme il faut et déstabilisent donc tout le corps.

Quand les verrouillages sont hauts dans le corps, le bas du corps (lombaires, fesses, cuisses, genoux, mollets et chevilles) tentera de compenser le déséquilibre comme il peut. Le travail préalable de relâchement pourra donc être particulièrement important pour laisser couler le poids le long du corps et descendre le centre de gravité du corps le plus bas possible.

Seul, le travail de l'ancrage se fera seul avec les **postures statiques**, qu'il s'agisse de la posture de l'arbre (*zhan zhuang*) ou de l'ensemble des postures du grand enchaînement, tenues d'abord quelques minutes, puis jusqu'à 20 minutes, voire plusieurs heures avec l'expérience et selon les écoles. Ces postures mettront en évidence des zones de vide, des zones de contractions et des défauts d'alignement, notamment en s'imaginant poussé dans les six directions. Après le travail d'imagination, il sera possible d'engager un travail à deux dans lequel l'autre imprimera des poussées de plus en plus importantes et de mieux en mieux connectées pour faire apparaître plus concrètement les défauts de placement et tester l'ancrage et le « couler vers le bas » – les muscles pesant vers le sol en tirant profit de la gravité, tandis que le squelette forme la structure de base du corps.

Dans l'idéal, le corps devient d'abord comme un château de cartes, qui tient en place avec un effort minimal, avant de se complexifier pour mettre en œuvre une représentation plus complexe, toujours en train de s'adapter aux sollicitations internes (ses propres circulations) et externes (les poussées de l'autre, le vent, les reliefs du sol, etc.).

Mise en garde cependant dans l'optique de l'enseignement : dans la mesure où les **métaphores** ont un pouvoir suggestif très fort, elles peuvent aider aussi bien qu'elles peuvent perturber l'apprentissage. La notion d'*ancrage* est utile pour se représenter la présence des pieds sur le sol, la répartition du poids et la capacité à orienter les poussées vers les racines que sont les pieds. Mais l'idée d'*ancrage* peut aussi empiéter sur la capacité à se déplacer, ce qui est un inconvénient du point de vue corporel, en particulier martial. L'idée d'un « château de cartes » peut être utile dans les premiers temps et notamment dans le sens du relâchement, mais apporte également une notion de composants particulièrement fragiles et soumis passivement aux sollicitations externes. Ce type de métaphores doit donc être utilisé avec précaution.

En parallèle du travail fixe, ou une fois celui-ci exploré, l'**ancrage dans le mouvement** se travaillera de la même manière, mais avec un transfert de poids très simple, quelle que soit la position des pieds. L'attention devra alors être portée sur la jambe qui se vide en particulier, afin de vérifier qu'elle ne repousse pas le sol pour déplacer le poids vers l'autre jambe, mais qu'elle se vide de son poids par relâchement, l'autre jambe prenant le relais. Une jambe vide de poids n'est pas vide d'intention : lorsque le poids est déporté entièrement sur une jambe, l'autre jambe doit être lourde et présente dans la zone des métatarses et sous l'ensemble du pied. Qu'il s'agisse de la jambe avant ou de la jambe arrière, le relâchement de l'aîne et de la fesse est nécessaire et s'accompagne par un relâchement de la cheville pour permettre une meilleure adhérence des orteils ou du talon. Si les pieds sont parallèles, c'est notamment l'ouverture du bassin qui permet d'éviter que le genou vide rentre vers l'intérieur et entraîne le pied avec lui.

## 2.2. Connexion au ciel

Si la connexion à la terre met à profit la gravité, elle ne peut pas fonctionner seule : sans connexion au ciel, l'équilibre du corps sera effectivement celui d'un château de cartes – composé de cartes de tailles et de poids différents, particulièrement difficiles à combiner. Mais nous ne sommes pas que des squelettes. La pratique du *tàiji quán* aura beau chercher à réduire les dépenses musculaires à leur minimum, ce minimum ne sera jamais une absence complète d'effort si le corps doit être disponible pour le mouvement.

En fait, le « couler vers le bas » est permis par la suspension du corps à un fil vertical, tendu depuis le sommet du crâne jusqu'au ciel : on parle de « connexion au ciel ». Puisque je suis suspendu au ciel, mon corps peut peser sur le sol sans entraver mes mouvements, et ainsi faciliter la **transformation** des poussées horizontales vers le bas.

Mais là encore, l'image d'un simple fil peut amener une idée de fragilité et concentrer l'attention sur un point très précis plutôt que de la laisser se déployer dans les circulations. On peut préférer l'idée de la colonne vertébrale se métamorphosant en une corde large qui remonte jusqu'au sommet du crâne et au ciel, permettant une plus grande stabilité et un lien entre la tête et le corps. À cette corde s'en ajoutaient d'autres, selon les besoins du mouvement, pour soutenir les articulations des bras et des jambes, en particulier (le relâchement est alors primordial pour éviter qu'un bras qui se soulève n'emmène le corps avec lui).

La pratique de la connexion au ciel se fait à tout moment seul, en laissant s'étendre les cervicales tout en gardant le haut de la tête au même endroit : la tête porte alors le corps. Rentrer légèrement le menton permet également d'aligner la mâchoire sur la colonne et d'accentuer l'étirement de celle-ci, facilitant la connexion. Pour avoir une idée de la sensation de connexion et son intérêt martial, il est possible de travailler à trois : une personne soutient solidement ma tête pour que je laisse peser mon corps à partir d'elle, une autre me pousse dans n'importe quel sens. L'exercice se développe ensuite à deux, sans le soutien par quelqu'un d'autre.

La pratique de la connexion au ciel en mouvement se fait dans la réalisation de la grande forme et d'autres exercices de déplacement devant un miroir. Sauf à chercher un déplacement dans la verticalité, le sommet de la tête ne doit généralement pas osciller verticalement, dans la mesure où il est rattaché au ciel. Lors du transfert du poids, le corps s'étire et revient en place en laissant la gravité faire son travail plutôt qu'en repoussant le sol. Il est possible de demander à quelqu'un de vérifier, pendant un transfert de poids simple, que la tête reste bien en place, afin d'éviter les biais d'observation face à un miroir et de pouvoir se concentrer entièrement sur les sensations.

### 2.3. Présence et unité

La présence est en même temps une connexion à soi (aux circulations), à l'autre (aux sensations) et à l'environnement (la terre, le ciel, et l'espace environnant). Il ne s'agit pas seulement du « coulé », qui est encore une métaphore plus ou moins trompeuse qui peut avoir tendance à cacher les six directions et leurs combinaisons infinies pour ce qui coule. Pour absorber avec la connexion à la terre, on laissait couler vers le bas. En y ajoutant la connexion au ciel, on coule aussi bien vers le haut que vers le bas, bien que ce qui coule ne soit pas de la même nature, ne donne pas la même impression. Pour laisser circuler le souffle, on se relâchait et on élargissait l'attention à des zones plus grandes qu'à notre habitude pour laisser couler le long des membres dans les deux sens, quelle que soit leur position. Pour influencer l'autre, on ajoute à ces ressentis les sensations qui révèlent les faiblesses du partenaire.

L'unité avec l'autre, dans le mouvement, s'obtient alors par le **contact collant**, ce contact total qui permet de poursuivre les micro-poussées et de suivre les ouvertures alors même que le partenaire s'ajuste. Ce contact s'obtient par le relâchement et par le travail approfondi des sensations dans la perspective de déséquilibrer l'autre, mais aussi et surtout par la pratique du *tuishou*, dans laquelle le « coller » sert autant à suivre et à profiter des faiblesses de l'autre qu'à garder un contrôle sur ses attaques pour éviter d'être soi-même mis en difficulté. Mais tant que l'on en reste aux sensations obtenues par le contact direct, on restera toujours en retard sur l'autre, puisqu'il nous manquera un ensemble d'informations qui auraient permis de le comprendre et de le suivre avant même qu'il attaque, pour finalement l'influencer.

L'usage quotidien de la vision est considérablement réduit par rapport à ses possibilités : si la vision périphérique est nécessaire à des pratiques aussi courantes que la lecture ([Yao-N'dré 2013](#)), son usage conscient et explicite est rare dans la vie quotidienne, qui nous incite plutôt à mettre les objets de nos interactions au centre de notre champ visuel. La présence est donc également un **regard large**, périphérique, une appréhension globale de ce qui se passe dans notre champ visuel, qui se travaille d'abord en apprenant à décentrer le regard, en prenant conscience de sa tendance à se recentrer. Pour aider, il est possible de demander à quelqu'un de faire osciller ses mains de chaque côté de nous, à la limite de notre champ de vision : à ce moment-là, seul l'élargissement du regard permet de bien appréhender le mouvement des deux mains simultanément.

Comment, alors, réagir ? Peut-il exister une **connexion à distance**, qui nous permettrait de préparer nos réactions sans aucun contact qui puisse confirmer ce que l'on voit ? Je mets de côté volontairement l'idée d'une connexion « énergétique », plus ésotérique, parce qu'elle n'est pas nécessaire pour expliquer le fait de suivre le mouvement de l'autre sans le toucher, de s'adapter à ce qu'il fait afin de pressentir la suite pour prendre l'avantage. L'existence de « neurones miroirs », répondant aussi bien à la réalisation d'une action qu'à son observation, a été confirmée depuis une dizaine d'années chez l'être humain. Elle explique notre capacité à reconnaître chez les autres des intentions, des émotions et des actions (ainsi qu'à apprendre efficacement une procédure sans la réaliser concrètement, dont j'ai parlé plus haut).

Les observations chez les singes suggèrent que les neurones miroirs se comportent différemment selon le type d'action, mais aussi selon le but de l'action, la zone du corps concernée et la proximité de l'action avec le corps de l'observateur ([Kilner & Lemon 2013](#)). Des expériences spécifiques ont également montré que l'on est généralement capable de prédire inconsciemment l'intention d'une action à partir d'indices minimes comme la variation de vitesse d'un mouvement. Soriano, Cavallo *et al.* ([2018](#)) ont par exemple montré que les muscles d'ouverture de la bouche s'activaient en avance chez des personnes se préparant à boire un verre d'eau qu'elles se servaient, mais aussi chez des personnes qui observaient cette action en vidéo. Il s'agit en même temps d'une pratique courante dans la vie quotidienne (justement lorsque l'on va nous tendre quelque chose, par exemple), mais qui s'y réalise de manière complètement automatique et inconsciente.

Au Japon, le 間 (*MA*) recouvre cette notion de connexion à l'autre ainsi que l'ensemble des pratiques spatiales et temporelles. On le retrouve dans la danse *butō* pour y signifier l'incarnation du danseur et sa connexion avec les autres danseurs et avec le public ; dans l'architecture et dans l'*ikebana*, pour y signifier l'arrangement de l'espace et des vides qu'il occupe et qu'il entoure ; dans la musique, par exemple en tant que justesse dans la durée des silences qui entourent les interventions du soliste ; et partout dans la vie quotidienne. Dans la pratique du *tàijiquán*, on va d'abord chercher la conscientisation des indices de notre appréhension à distance de l'autre, avant d'apprendre à les interpréter à notre avantage, à en profiter pour y répondre en avance. Le travail de ces aspects est plutôt simple à réaliser au quotidien, ne serait-ce qu'en marchant dans une rue passante en élargissant le regard pour tenter de prévoir les directions que vont prendre les gens, dans un premier temps, avant de tenter d'y réagir à l'avance pour fluidifier l'ensemble, en évitant globalement de devoir accélérer, éviter ou ralentir brusquement lorsque quelqu'un s'arrête devant nous.

Une fois les six directions intégrées par le corps (via le regard large, le contact collant et la connexion à distance), le fil de la connexion au ciel et le château de cartes de la connexion à la terre deviendraient une très large bulle s'étirant en permanence dans toutes les directions, sensibles à la moindre sollicitation dans l'espace qu'elle occupe, permettant de réaliser une présence d'une nature plus subtile – qu'on appellera peut-être l'**unité**.

...

## En guise d'ouverture

Avec ces intentions, avec ces buts, avec ces informations, il ne reste plus que le plus important : la pratique. Pratiquer seul pour prendre le temps de comprendre et d'appliquer les principes ; pratiquer avec des partenaires variés pour mettre à l'épreuve ce qui a été découvert dans le travail en solitaire. Pratiquer, encore, pour connaître assez de situations et avoir fait assez de rencontres, pour pouvoir s'adapter aux nouvelles situations, aux nouvelles personnes, aux nouvelles pratiques.

	NOTIONS	EXERCICES
SEUL	<p><i>circulation</i> mobiliser et déployer le souffle</p> <p><i>ancrage</i> couler dans les six directions</p>	<p>qigong</p> <p>postures</p> <p>grande forme</p>
À DISTANCE	<p><i>présence</i> regard large</p> <p><i>affordance</i> connexion à distance / 間</p>	<p>observation et participation aux mouvements de groupe</p> <p>observation de pratiquants d'arts martiaux</p>
EN CONTACT	<p><i>présence</i> contact collant</p> <p><i>transformation</i> recevoir et rediriger</p> <p><i>intention</i> triangler et déraciner</p>	<p>travail de sensation (fixe ou mobile, avec ou sans poussée)</p> <p>travail de réception (fixe ou mobile, avec ou sans poussée)</p> <p>tuishou</p>

## Bibliographie

CHARLES, Georges (2015). “Un casse-tête... chinois !”. *Tao-Yin, le site officiel des arts classiques du tao* [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

DAVISON, RAISON, KHAN, DASGUPTA & AHMED (2017). “Mental training in surgical education: a systematic review”, *ANZ Journal of Surgery*, vol. 87, n° 11, p. 873-878 [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

ERLACHER & SCHREDL (2016). “Effectiveness of motor practice in lucid dreams: a comparison with physical and mental practice”, *Journal of Sports Sciences*, vol. 34, n° 1, p. 27-34 [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

GIBSON (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.

GORTAIS (2009). *Tàiji Quán : L'enseignement de Li Guanghua ; la tradition de l'école Yang* (5<sup>e</sup> édition revue et augmentée). Paris : le Courrier du Livre.

KILNER & LEMON (2013). “What we know currently about mirror neurons”, *Current Biology*, vol. 23, n° 23, R1057-R1062 [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

MORASH, PENSKY, ALFARO & McKERRACHER (2012). “A Review of Haptic Spatial Abilities in the Blind”, *Spatial Cognition & Computation: An Interdisciplinary Journal*, vol. 12, p. 83-95 [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

SORIANO, CAVALLO, D'AUSILIO, BECCHIO & FADIGA. (2018). “Movement kinematics drive chain selection toward intention detection”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, vol. 115, n° 41, p. 10452-57 [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].

TOKITSU (2010). *Tai-chi-chuan – Origines et puissance d'un art martial*. Gap : Désiris.

YAO-N'DRÉ, Marina (2013). *Étude des aspects visuels et oculomoteurs de la lecture en vision centrale et périphérique*. Thèse de doctorat en neurosciences, dir. F. Vitu-Thibault & É. Castet, Aix-Marseille Université. [[en ligne](#) – consulté le 22/07/2019].