

# Amica e

YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

N°99

JANVIER  
2022

楊  
家  
秘  
傳

Rencontres 21 à Merlimont  
Les réseaux dans le monde chinois  
Les pieds  
Les transformations

# Sommaire

# EDITO

## Éditorial

Claudy Jeanmougin

## Le mot du président ..... 1

François Schosseler

## Rencontres de Taich'ti à Merlimont..... 2

Corinne Zerbib

## Week-end à Merlimont ou impressions des dernières Rencontres Amicales..... 6

Claudy Jeanmougin

## Ce flux incessant de changement ..... 8

Ted Kardash

## L'enracinement du corps ..... 10

Marc Appelmans et Lucas Limasset

## Taiji Quan au temps du covid ..... 14

Jean-Luc Pérot

## Les Feuilles du Collège

## Positionnement des pieds, changements de direction, spirales..... 15

Henri Mouthon

## La notion de réseau dans le monde de la culture chinoise ..... 18

Serge Dreyer

## Nous avons lu..... 22

Merci Françoise pour ces longues heures passées afin que ce bulletin continue de vivre pour le grand bonheur de ses lecteurs, ils ont apprécié ton engagement et ton professionnalisme.

Bienvenue à toi Corinne, pour cette reprise en main inespérée de notre bulletin tant attendu et apprécié par de nombreux lecteurs.

Une grande place sera faite aux Rencontres de Merlimont, avec quelques échanges avec des participants anciens et nouveaux, les organisatrices et organisateurs, et d'autres personnes interviewées par Corinne. Il m'a plu de vous faire partager mes impressions vécues lors de ces dernières rencontres que, personnellement, j'ai trouvées exceptionnelles.

Marc reviendra encore une fois sur l'enracinement, avec quelques nuances, et Henri nous fera part de son expérience d'enseignant lorsque les élèves sont confrontés aux difficultés des changements de direction.

Notre poète Jean-Luc nous fera partager son amour du Taiji quan « est dans le pré », au grand air, au temps du covid...

Enfin, un peu de philosophie, avec un texte de Ted Kardash transmis par Marc Linett, et de culture chinoise avec Serge Dreyer.

Beaucoup ont cru que ce numéro serait le dernier.

Hé bien non, le numéro 100, augurera d'une nouvelle ère, avec d'heureux présages.

Claudy Jeanmougin

# Le Mot du Président

Les sourires et les rires étaient de retour, les vieilles complicités se sont retrouvées, de nouvelles se sont créées, nos Rencontres ont tenu leurs promesses. Un très grand merci à toute l'équipe si sympa du Club Jean Moulin pour nous avoir fait cadeau de Rencontres selon nos cœurs. Vous avez été tout simplement justes et j'espère que nous reverrons vos visages et vos énergies dans les Rencontres à venir.

Des frémissements perceptibles dans le renouvellement des énergies. La commission pérennité a animé à Merlimont des ateliers d'échanges sur l'Amicale et son avenir. Ces ateliers ont suscité de l'intérêt et mis en route des bonnes volontés. Le résultat le plus immédiatement visible est la présence d'une nouvelle Rédactrice en chef, bienvenue Corinne, mais si vous scrutez la composition des commissions dans le Billet administratif, vous y verrez aussi des changements.

En outre deux nouvelles commissions sont en cours de création : l'une consacrée à la réflexion sur les différentes formes que pourraient prendre des rencontres locales de l'Amicale, l'autre visant à produire une courte vidéo de présentation du Yangjia Michuan

Taiji Quan, de son Amicale et de son Collège, à diffuser le plus largement possible, et en particulier auprès de nos pratiquant·e·s, pour mieux faire connaître les particularités de notre style. Si ces thématiques vous intéressent, il est encore temps de participer. Pour cela visitez le forum. Ah, vous ne savez pas où est le forum ? Allez sur le site de l'Amicale et vous ne pourrez pas le manquer.

On parle aussi de plusieurs intentions d'organiser des Rencontres. Mais chut, c'est encore un peu timide et non-déclaré, des bruits de radio-couloir, je ne peux encore rien vous dire. En attendant, on sait qu'à l'automne prochain on se retrouvera à nouveau au bord de la mer à côté de Saint-Malo.

Tout cela ce sont les bonnes nouvelles qui vont nous aider à tenir bon durant cette année qui s'annonce préoccupante de beaucoup de points de vue. Respirer, sourire, pratiquer, échanger. Je vous souhaite de garder et de faire rayonner autour de vous l'énergie bienveillante de nos Rencontres tout au long de cette année.

Amicalement  
François Schosseler

---

## BULLETIN DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN

Janvier 2022 – N° 99

Publication de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan

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

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

**Directeur de la publication :** François Schosseler

**Rédacteur :** Claudy Jeanmougin

**Rédactrice adjointe :** Corinne Zerbib

**Rédaction :** Claudy Jeanmougin, Corinne Zerbib, Serge Dreyer, Marc Appelmans et Lucas Limaset,

Jean-Luc Pérot, Henri Mouthon, Cécile Frégier, Émeline Régent, Séverine Flot, Marie-Claude Millet, Ted Kardash.

**Correction :** Françoise Cordaro, Anne-Marie Guibaud, Sonia Sladek, Colette Macintos, Claudy Jeanmougin, Norbert Gil.

**Comité de lecture :** Jean-Luc Perot, Christian Bernapel, Sonia Sladek,

Claud y Jeanmougin, François Schosseler, André Musso, Anne-Marie Guibaud.

**Traduction :** Chris Nelson, Sylvain Maillot, Simonette Verbrugge, Denis Gaugry, Leland Tracy, Céline Bertin.

**Mise en page :** Sophie Cornueil, **Couverture :** Emmanuel Leblanc

**Feuillets du Collège, mise en pages :** Jean-Claude Issenmann. **Traduction :** Érica Martin-Williams.

**Postage :** Claud y Jeanmougin.

# Rencontres de Taich'ti à Merlimont

Corinne Zerbib

Un cadre idéal, une équipe organisatrice efficace et pleine d'humour, des ateliers riches et une belle dynamique pour favoriser la pérennité de l'Amicale, sans oublier les mémorables berguenards – les Rencontres 2021 ont permis à la « famille » de se retrouver après cette longue interruption.

« Bonjour ! Vous venez pour les Rencontres de l'Amicale ? Ah on est désolés, c'est annulé pour ce week-end, revenez la semaine prochaine ! » Avant même de franchir le seuil du village de vacances de Merlimont, Christian, le boute-en-train du week-end, visage sérieux et affligé, déclenche le fou rire général dans la voiture. Un fou rire qu'il a su propager tout au long du séjour...

Dans le Pas-de-Calais, entre Berck et Le Touquet Plage, deux sites illustres pour des raisons bien différentes, le village vacances Miléade de Merlimont accueille les 172 participants de cette nouvelle édition des Rencontres dans un très beau site, mais dont l'implantation a laissé plus d'un perplexe. « Tu sais où se trouve le bungalow 42 ? Non, moi je cherche le 7 ! ». Des logements de qualité, une équipe hôtelière particulièrement sympathique et efficace, des repas frugaux et variés, un cadre boisé très agréable... le lieu est parfait. La météo est au diapason, nous épargnant grandes pluies et tempêtes, offrant parfois même quelques risques d'éclaircies.

A la manœuvre et aux commandes, la fine équipe de la section Taich'ti (pardon Taichi) du Club Jean Moulin à Raimbeaucourt, pilotée par l'enseignante Cécile Frégier. Malgré son genou très douloureux,



elle parcourt chaque jour des kilomètres sans quitter son sourire, pour assurer toutes les tâches de l'accueil et de l'organisation avec son équipe de choc.

## Retrouvailles

Comme chaque fois, la première étape des Rencontres est celle des retrouvailles. Cette année, les effusions ont une saveur particulière, après deux ans d'interruption et des vies souvent secouées et malmenées. On se raconte, on raconte ceux qui ne sont pas – plus là... Heureusement, et comme toujours à l'Amicale, la joie l'emporte et le groupe dynamise, voire galvanise. « Ce week-end m'a complètement reboostée, je suis en pleine forme ! », raconte



quelques jours plus tard une participante touchée par le Covid long.

Le restaurant, très confortable avec ses grandes tables rondes et ses buffets, facilite les échanges, en particulier pour les nouveaux. « Mon professeur n'est jamais venu aux Rencontres, j'ai décidé de venir essayer par moi-même », explique Jean-Paul. Malgré tout, les débutants sont plus rares que d'habitude. Normal, puisque les inscriptions à cette session se sont déroulées lors de l'année de fermeture des cours.

Les motivés se retrouvent au petit matin (6 h 45) pour le premier éveil corporel. Beaucoup de monde, un froid tout à fait supportable, surtout pour les premiers

arrivés qui ont pris place sous le barnum. Il fait nuit noire, seul un projecteur éclaire Sébastien, l'énergie du groupe est palpable... une très belle entrée en matière. Les éveils suivants, dans les mêmes conditions, réuniront un peu moins de monde, surtout le troisième et dernier jour, lendemain de fête.

### **Les berguenards de la criée**

Le clou des Rencontres, qui surprend les nouveaux, c'est bien sûr la criée, qui permet à chaque participant de demander des thèmes d'ateliers qui seront ensuite animés par les enseignants qui le souhaitent. Toujours conduite par Zouzou, armée de sa cloche et assistée par François et Christian, la criée 2021

innove : les parapluies – non pardon, les berguenards en français du Nord – ouverts au pied de l'estrade serviront à repérer chaque professeur. A chacun selon ses goûts : rose indien, blanc, noir, violet, arc en ciel, vert avec un coeur... L'innovation est de taille car on peut parier que les berguenards voyageront avec la cloche, d'année en année !

Les ateliers sont très suivis et font l'objet de nombreux commentaires élogieux, notamment ceux du Collège sur la spirale.

Les soirées s'enchaînent, d'un extrême à l'autre. D'abord, l'assemblée générale, studieuse, réitère le message essentiel de l'Amicale qui fait un appel urgent à la « relève », appel relayé lors des ateliers Pérennité qui ont réuni plus de monde que prévu.

Et puis bien sûr le spectacle, ou plutôt le concert de l'orchestre de musiciens-musiciennes et chanteurs-chanteuses menés par Yves Picard, suivi d'un défilé mené par Christian, membre d'une confrérie du Carnaval de Dunkerque, puis de danse jusqu'au bout de la nuit...

La « famille » du YMTJQ s'est à nouveau retrouvée à Merlimont. Les inévitables tensions en sont une preuve : elle est toujours vivante et active. Même si certains remettent en cause le nom même de l'Amicale, les nouvelles générations, particulièrement motivées, préparent la relève. En toute amitié.

\*\*\*

**Cécile Fregier**, enseignante de Taichi de l'Association Jean Moulin de Raimbeaucourt, organisatrice des Rencontres 2021 : « Des rencontres simples, conviviales et chaleureuses »

Les élèves de mon groupe sont allés pour la première fois aux Rencontres de l'Amicale à Sète et ont tout de suite souhaité qu'on les organise. Nous avons donc constitué une équipe de 5 personnes. Pour la préparation, c'est surtout Marie-Christine et moi qui avons travaillé car nous avons plus de temps libre. Nous avons les mêmes logiques, les mêmes attentes et un objectif commun : organiser des Rencontres simples, conviviales et chaleureuses. En outre, nous avons pu nous appuyer sur l'équipe du centre, particulièrement dynamique et compétente. Logistique, animation, restauration, installer les tonnelles... à chacune de nos demandes, quelqu'un venait nous aider.

Dans l'ensemble, je suis très contente et fière du résultat. Nous remercions aussi les participants d'avoir adhéré à nos souhaits, ce qui a renforcé le sentiment de fête et de partage de moments privilégiés.

Au sein de notre équipe, ce projet a créé un esprit d'entraide et solidarité. J'ai délégué les tâches – groupe animation, logistique, hébergement restauration... – et chaque groupe a respecté son rôle et notre coordination. Marie-Christine et moi avons ensuite réparti le travail durant les Rencontres de façon que chacun puisse profiter des ateliers et avoir son moment de liberté. Car ce qui a plu par-dessus tout à mes élèves, c'est de pratiquer le Taichi avec des professeurs différents, découvrir des aspects de la pratique que nous n'avons pas le temps d'aborder en cours.

\*\*\*

**Emeline Régent**, vice-présidente de l'Amicale : « Le niveau des participants augmente »

Je suis juste une élève. J'ai commencé le Taichi à 21 ans et j'ai participé à mes premières Rencontres en 2006. Cela fait 15 ans que je suis la plus jeune ! Nous avons organisé les Rencontres à Annecy en 2015, je suis entrée au CA juste après. J'ai plusieurs missions : j'ai créé et je gère le nouveau site web, j'épaule les gens qui organisent les Rencontres, je participe à la gestion quotidienne de l'association, à la commission Pérennité.

Aux Rencontres, on croise des gens de tous les niveaux. Quand j'ai commencé les Rencontres, très peu participaient au 3<sup>e</sup> duan. Maintenant, il y a de plus en plus de gens qui arrivent au 3<sup>e</sup>, même qui ont commencé récemment. Les nouveaux osent davantage.

Ces Rencontres ont aussi été l'occasion d'échanger avec les personnes intéressées par la démarche de la commission Pérennité. Des personnes sont venues me voir en dehors des ateliers, pour proposer leur aide pour des tâches diverses. Ce sont des gens discrets, qu'on n'entend pas le reste du temps. Les Rencontres favorisent les questionnements. C'est essentiel car l'Amicale évolue grâce aux questions des gens.

\*\*\*

**Séverine Flot**, assistante-enseignante à Angers, membre de la commission Pérennité : « Pour mes premières Rencontres : je me suis sentie comme chez moi »

J'ai commencé le Taiji en 2014 et j'avais décidé de découvrir les Rencontres l'an dernier. Comme elles ont été annulées, c'était la première fois cette année.

L'accueil, l'organisation, le planning, la criée, les ateliers, tout était parfait, je me suis sentie comme

chez moi. Comme je venais pour la première fois, je ne savais pas trop qui était nouveau ou ancien.

Entre la commission Pérennité, les répétitions pour la soirée de concert et la promenade dans les dunes, je n'ai pas fait beaucoup de Taiji. J'ai quand même découvert le petit bâton et le Taiji assis. Par contre, l'éveil dans le froid du matin, je n'en ai fait qu'un ! C'est très enrichissant de pouvoir bénéficier d'un vivier d'enseignants qui souhaitent partager. Vive-ment les prochaines Rencontres !

\*\*\*

### Les Ateliers, vécus par **Marie-Claude Millet**

Les ateliers étaient divers et variés, d'excellente qualité. Quel que soit son niveau, on apprend toujours quelque chose. Nous avons le choix entre environ une cinquantaine de thèmes sur deux jours.

\*Atelier du Collège des Enseignants, spirale de l'avant-bras avec Christophe Lephay.

Quel ressenti ! lors d'une poussée sur soi, bras le long du corps détendus et la poussée sur soi avec les mains tournées en inspirant, indéracinable ! Petit geste, grand effet...

\*Autre atelier du Collège, spirale dans la pratique de l'épée ancienne, avec François Besson. C'est génial !

\* Deux ateliers sur le bâton court (flûte des huit immortelles), avec Yves Martin. Outre la mémorisation des mouvements, très bon entraînement pour la conscience de notre axe, sur les appuis, les transferts de poids, les massages des lao gong, de la plante des pieds.

\*Atelier 3<sup>e</sup> partie du 3<sup>e</sup> duan avec Jean-Claude Trap. Toujours aussi précis, pédagogique, très très bien on en redemande...

\*Atelier Neigong avec Sabine Metzlé. Quel plaisir ! de se retrouver, avec ses explications et la pratique. Moments de calme, d'apaisement, que du bonheur.

\*Atelier épée ancienne avec Sébastien. Nous n'avons fait que le 1<sup>er</sup> duan. Dommage de ne pas avoir pu en faire d'autres tant les explications étaient claires, précises, conseils judicieux pour les équilibres et il y en a un certain nombre dans notre forme.

\*Atelier sabre avec François Besson. Pour savoir où j'en étais, car pratiquer seule avec des vidéos ce n'est pas le plus facile. Rien ne remplace un enseignant !

**Les prochaines Rencontres,**  
organisées par  
Nathalie et Christophe Lephay,  
auront lieu à  
**Saint-Jacut-de-la-mer**  
(près de Saint-Malo)  
**du 10 au 13/11/2022**  
(Inscriptions sur le site de  
l'Amicale au printemps 2022).



# Week-end à Merlimont ou impressions des dernières Rencontres Amicales

Claudy Jeanmougin

Rien de comparable avec celui de Zuydcoote même si on n'en était pas si loin...

Un site merveilleux avec un accueil tout aussi remarquable des organisateurs de l'Association Jean Moulin de Raimbeaucourt nous a permis de passer un séjour très agréable. Des agapes gastronomiques et un repas festif super m'ont fait prendre pas moins de 4 kg que je viens tout juste de perdre et, pour finir, une démonstration finale qui m'a laissé pantois.

Pendant presque dix ans, je n'ai pas participé à la pratique des trois duans du dernier jour parce que c'était trop confus. Et, au lieu d'être apaisé, j'en sortais énervé, comme si mon système nerveux en avait besoin... Bien sûr, je venais voir chaque année ce qu'il en était. C'est ce que j'ai fait à Merlimont en m'attendant à voir le même spectacle désolant des années passées. Comprenez bien que je ne juge pas la pratique de mes frères et sœurs d'armes, mais un ensemble qui trouvait du mal à s'harmoniser.

Quelle en était la cause ? La diversité des pratiques ne doit pas nuire à l'harmonie générale et j'avais donc suggéré de ne pas enchaîner les trois duans d'affilée mais de procéder à un découpage, c'est ce qui a été fait à Merlimont. Ainsi, tout le monde peut participer sans troubler le groupe en le quittant. Le découpage par duan est à conserver car il permet de se recentrer et de trouver un bon tempo.

Assis dans mon coin quand je ne prenais pas de photos, j'ai pu m'imprégner de la puissance énergétique

dégagée par le groupe en mouvement. Ce n'était plus des personnes que je regardais mais un mouvement d'ensemble fait du va-et-vient berceur des vagues humaines. J'en fus si ému que je n'ai pas pu m'empêcher de partager mon impression avec le groupe. Alors, tel un navire en dérive, je me suis laissé aller au gré de ces houles rythmées par des xi et des hou du capitaine. Et je me suis dit que le vrai secret du taiji quan c'était certainement cela, tout simplement !

Bien évidemment que j'avais déjà vécu cette magie mais lors de très courts instants. En d'autres circonstances, j'ai fait le constat de la puissance de notre pratique auprès d'un public jeune, de classes maternelles et primaires. La directrice d'une école primaire d'Angers m'avait sollicité pour que notre association fasse une démonstration le soir de la fête de l'école. Nous étions dans une salle des fêtes qui disposait d'une scène sur laquelle les élèves présentaient leur spectacle. Quand ce fut à notre tour, alors qu'on était prêt à commencer, il y avait dans la salle un tel vacarme que nous n'entendions même pas notre musique. Qu'importe le bruit, on se lança dans le bain, sans trop savoir ce qu'il se passerait. Petit à petit le silence se fit et se maintint jusqu'à la fin de notre prestation. Après notre salut, nous fûmes longuement applaudis. La directrice est venue nous trouver et quelques temps après elle m'a convoqué pour organiser un cours dans son école, ce que nous avons fait pendant quatre ans.

La deuxième expérience de ce genre eut lieu dans notre salle de pratique dans un petit village. La direc-



trice de l'école maternelle avait demandé si elle pouvait venir avec sa classe pour montrer aux élèves ce que nous faisons. Ce n'est pas une classe que nous avons vu débouler mais l'école maternelle entière. Imaginez le charivari le temps que les bambins s'installent au sol. Alors que tout le monde semblait installé, la directrice vint me voir pour me demander s'il fallait faire taire les enfants. Je lui répondis par la négative et nous commençâmes notre démonstration. Encore une fois, le silence tomba comme un enfant dans un sommeil profond. Le silence fut complet au grand étonnement de la directrice qui n'avait jamais pu le faire établir sans un petit haussement de la voix.

Tout cela pour dire que le taiji quan a vraiment une puissance et il serait dommage que lorsqu'on se retrouve aussi nombreux, on n'arrive pas à faire en sorte que le groupe exprime cette puissance harmonieuse à l'issue de laquelle tout le monde se sent bien, en paix avec le monde et avec soi-même.

C'est promis, je me joindrai au groupe l'année prochaine à Saint-Malo.



# Ce flux incessant de changement



Ted Kardash<sup>1</sup>



Ce flux incessant de changement se manifeste comme un ordre naturel régi par des lois inaltérables, mais perceptibles. Paradoxalement, c'est la constance de ces principes directeurs (comme le lever et le coucher du soleil et de la lune et le changement des saisons) qui permet aux gens de les reconnaître et de les utiliser dans leur propre processus de transformation. En prenant conscience de l'unité essentielle de la vie et en apprenant à coopérer avec son flux et son ordre naturels, les gens peuvent atteindre un état d'être qui est à la fois pleinement libre et indépendant et en même temps pleinement connecté au flux de vie de l'Univers – ne faire qu'un avec le Tao.

D'un point de vue taoïste, cela représente le stade ultime de l'existence humaine.

Les écrits des légendaires sages taoïstes, Lao Tseu et Chuang Tseu, nous fournissent des principes spécifiques pour nous guider vers cet état d'unité. En comprenant ces principes et en les appliquant à la vie quotidienne, nous pouvons consciemment faire partie du flux de la vie.

Un principe clé pour réaliser notre unité avec le Tao est celui du wu-wei, ou « non-agir ». Le wu-wei fait référence à un comportement qui découle d'un sentiment d'appartenance aux autres et à son environnement. Il n'est pas motivé par un sentiment de séparation. C'est une action qui est spontanée et sans effort. En même temps, il ne faut pas y voir de l'inertie, de la paresse ou une simple passivité. Il

s'agit plutôt de l'expérience de suivre le courant ou de nager avec lui. Notre expression contemporaine, « suivre le courant », est une expression directe de ce principe taoïste fondamental, qui, dans sa forme la plus élémentaire, fait référence à un comportement qui se produit en réponse au flux du Tao.

Le principe du wu-wei a certaines implications. La plus importante d'entre elles est la nécessité de faire l'expérience consciente de nous-mêmes comme faisant partie de l'unité de vie qu'est le Tao. Lao Tseu écrit que nous devons être calmes et attentifs, apprendre à écouter à la fois nos propres voix intérieures et les voix de notre environnement, sans interférence et de manière réceptive. De cette manière, nous apprenons également à ne pas nous fier uniquement à notre intellect et à notre esprit logique pour recueillir et évaluer les informations. Nous développons et faisons confiance à notre intuition, qui est notre connexion directe avec le Tao. Nous tenons compte de l'intelligence de notre corps tout entier, et pas seulement de notre cerveau. Et nous apprenons de notre propre expérience. Tout cela nous permet de répondre facilement aux besoins de l'environne-

1. Ted Kardash est le directeur adjoint du sanctuaire taoïste de San Diego (619-692-1155), où il donne des cours de tai-chi chuan et de philosophie taoïste. Il est également conseiller conjugal, familial et infantile agréé et exerce dans la région de San Diego.

ment, qui nous inclut bien sûr. Et tout comme le Tao fonctionne pour promouvoir l'harmonie et l'équilibre, nos propres actions, menées dans l'esprit du wu-wei, produisent le même résultat.

Le wu-wei implique également une action qui est spontanée, naturelle et sans effort. Comme avec le Tao, ce comportement coule simplement à travers nous parce que c'est l'action juste, appropriée à son temps et à son lieu, et servant le but d'une plus grande harmonie et d'un plus grand équilibre. Chuang Tseu fait référence à cette manière d'être dans le monde comme étant fluide, ou plus poétiquement (et avec un esprit provocateur), comme une « errance sans but » ! Comme ce concept est contraire à certaines de nos valeurs culturelles les plus chères !

L'absence de but est impensable et même effrayante, certainement antisociale et peut-être pathologique dans le contexte de la vie moderne. Et pourtant, il serait difficile de prétendre que nos valeurs actuelles ont favorisé l'harmonie et l'équilibre, que ce soit au niveau environnemental ou individuel.

S'autoriser à « errer sans but » peut être effrayant car cela remet en question certaines de nos hypothèses les plus fondamentales sur la vie, sur ce que nous sommes en tant qu'humains et sur notre rôle dans le monde. D'un point de vue taoïste, ce sont nos croyances les plus chères – que nous existons en tant qu'êtres séparés, que nous pouvons exercer un contrôle volontaire sur toutes les situations, et que notre rôle est de conquérir notre environnement – qui conduisent à un état de disharmonie et de déséquilibre. Pourtant, « le Tao nourrit tout », écrit Lao Tseu. Si nous pouvons apprendre à suivre le Tao, en pratiquant le « non-agir », alors rien n'est laissé inachevé. Cela signifie que nous devons faire confiance à notre propre corps, à nos pensées et à nos émotions, mais aussi croire que l'environnement nous apportera soutien et orientation. D'où la nécessité de développer la vigilance et la tranquillité d'esprit.

En cultivant le wu-wei, le timing devient un aspect important de notre comportement. Nous apprenons à percevoir les processus à leur stade le plus précoce, ce qui nous permet d'agir en temps opportun. « S'occuper du petit avant qu'il ne devienne grand » est un dicton bien connu de Lao Tseu.

Et enfin, selon les mots de Chuang Tseu, nous apprenons le « détachement, l'oubli des résultats et l'abandon de tout espoir de profit ». En permettant au Tao de travailler à travers nous, nous rendons nos actions vraiment spontanées, naturelles et sans effort. Nous nous écoupons ainsi avec toutes les expériences et tous les sentiments qui viennent et qui partent. Nous savons intuitivement que les actions qui ne sont pas motivées par l'ego, mais qui répondent aux besoins de l'environnement, conduisent à un équilibre harmonieux et donnent un sens et un « but » ultimes à

nos vies. De telles actions sont en accord avec le flux le plus profond de la vie elle-même.

Permettre au wu-wei de se manifester dans nos vies peut sembler être une tâche ardue. Et pourtant, si nous nous arrêtons pour réfléchir à nos expériences passées, nous nous souviendrons peut-être de nombreux cas où nos actions étaient spontanées et naturelles, où elles sont nées des besoins du moment sans penser au profit ou à un résultat tangible. « Le travail est réalisé et ensuite oublié. Et c'est ainsi qu'il dure éternellement », écrit Lao Tseu.

En écoutant attentivement notre voix intérieure et notre environnement, en nous rappelant que nous faisons partie d'un tout interconnecté, en restant immobiles jusqu'à ce que l'action soit requise, nous pouvons rendre un service précieux, nécessaire et durable au monde tout en cultivant notre capacité à ne faire qu'un avec le Tao. Tel est le pouvoir du wu-wei, se laisser guider par le Tao.



# L'enracinement du corps

## (Le développer par un travail de sensation, de relâchement et d'attention)

Marc Appelmans et Lucas Limasset

« L'activité du néocortex, partie du cerveau particulièrement développée chez l'humain par rapport aux espèces animales, est tellement puissante qu'elle met en veilleuse l'activité de notre cerveau primitif [...]. Ce néocortex très développé n'est donc pas au service de nos fonctions physiologiques vitales. » ODENT Michel, *Quel avenir pour Homo*.

« En effet, le premier frein à l'optimisation de nos capacités est un manque de disponibilité à l'apprentissage. Lequel implique le fait de se tromper, de recommencer, de chercher, d'expérimenter, de se tromper encore, de recommencer à nouveau, tout en y prenant du plaisir. » CUOMO Cristina, *La Marche, un mouvement vital*.

Enracinement : on entend souvent ce mot, mais comment le porter dans la réalité ? L'avantage en ce qui concerne l'enracinement est que l'on dispose de beaucoup d'exercices pour s'entraîner tout seul – ce qui toutefois ne remplacera jamais la pratique avec un partenaire, capable de nous faire part de ce qu'il sent. En général, pour exprimer cette notion d'enracinement, on parle des pieds et de leur placement avant et arrière, mais il est possible d'aller plus loin. Nous pouvons croire que la forme du TJQ soit suffisante pour développer cet enracinement, mais je pense que c'est se leurrer. Si l'on adopte une vue d'ensemble, l'enracinement est, pour nous humains, un ensemble d'actions, de sensations, d'exercices et de pratiques, seul et à plusieurs, à réaliser sur un long chemin de vie. Repartons de l'essentiel : l'enracinement s'effectue par le relâchement des jambes (ainsi que du bassin et in fine du corps entier), afin

de sentir et de réaliser une connexion entre le sol et le corps, entre les différentes parties du corps, puis potentiellement avec le partenaire, afin d'être stable et structurellement fort. L'enracinement semble être une condition de la réalisation de l'unité corporelle, notion que l'on a abordée dans un précédent article, intitulé : « Ma pratique du TJQYJM ». Voilà ce qui semble être une relation de réciprocité : le relâchement permet de s'enraciner et de le sentir ; s'enraciner est important pour atteindre un relâchement intégral du corps, pour pouvoir mobiliser ce relâchement. Ainsi, tout le corps est mis à contribution dans l'enracinement. L'enracinement est aussi affaire de structure et de body-mechanics, il convient de se rendre sensible au placement correct du corps : on pourrait prendre l'image d'une pile d'assiettes, qui devraient être verticalement alignées, sans déséquilibre avant ou arrière, d'un côté ou d'un autre, sans quoi la pile s'effondrerait.

Dans cet article, nous partons donc du principe que cette unité corporelle à laquelle l'enracinement participe, et qui implique connexion et intégration des différentes parties du corps, nécessite un certain degré de sensibilité. C'est là que le relâchement entre en jeu : plus nous sommes détendus, et plus nous sommes à même de sentir ; la relaxation est condition de perception interne de l'unité corporelle.

Nous partons également du fait que le muscle est mémoire, pensée, intention ; notre système engrange des perceptions et des informations, afin de les mûrir sur le long terme quand l'attention est portée dessus avec régularité. C'est une clé fondamentale de l'apprentissage d'un principe. Ainsi, on est en mesure, sur le long terme, de faire corps avec ce principe.

Étant donné l'importance de ce principe de relaxation, et cette relation entrecroisée entre relâchement et enracinement, nous proposons d'abord une préparation polyvalente et sensitive du corps, afin de gagner en relâchement, adaptabilité, mobilité et sensibilité, qui permettent de rendre tangible l'enracinement et sa participation à l'unité corporelle ; l'autre versant de notre approche nous verra insister sur le travail de visualisation, de sensibilité et de relaxation.

\*

« Les mouvements archétypaux sont inscrits dans la mémoire cellulaire des humains. » CUOMO Cristina, *La Marche, un mouvement vital*.

Afin de sentir et donc de pouvoir se servir de l'enracinement, je vous propose de stimuler de différentes manières le corps et de gagner en sensibilité par différentes approches, qui contribuent également à développer notre relâchement.

Nous pouvons commencer par procéder à un réveil minutieux de toutes les articulations, des pieds à la tête, d'abord par des étirements statiques, localisés et isolés. Je commence par les pieds, puisque ce sont eux qui nous portent ; puis, je monte progressivement avec les chevilles, genoux, le bassin avec les iliaques et le sacrum, le tronc, la colonne vertébrale avec les côtes, tête, épaules, bras, avant-bras, poignets et mains. L'activation se fait donc section par section, dans l'idée d'un relâchement de la zone étirée. Tout le corps est à solliciter, à activer : haut/bas, avant/arrière, gauche/droit et inversement, homolatéral et diagonal, afin de mesurer la qualité mobile de chaque partie, et l'intégrer dans le tout. Il est bon de réaliser ces différents étirements afin de passer en revue différentes parties du corps, de les détendre, d'en décomposer le fonctionnement et de porter l'attention sur les zones étirées ; toutefois il faut par la suite aller plus loin en cherchant le relâchement dans le mouvement et de manière plus globale, plus unifiée.

Je vous propose ensuite quelque chose qui peut apparaître inhabituel, c'est le travail au sol. C'est excellent pour développer ou retrouver sa mobilité, de même que cela apporte beaucoup en termes de sensibilité. On peut, par le travail au sol, apprendre à sentir le corps dans son volume et son épaisseur, à le percevoir en trois dimensions, en plus de son amplitude gestuelle, articulaire et mobile. C'est aussi comme cela que l'on réunira les différentes articulations étirées dans un corps se mouvant de manière intégrée, relâchée et naturelle. Bien souvent, on y effectue des mouvements que l'on faisait lorsque l'on était un bébé ou un enfant. Il ne s'agit pas de régresser, mais de retrouver cet état du corps déverrouillé, délivré des restrictions que l'on accumule en vieillissant. Plus précisément, il s'agit de comprendre que le juste mouvement n'est pas donné ni tout à fait instinctif, la facilité se gagne : quand le nouveau-né

bouge, il construit ses routes neuronales. En tant qu'adulte, nous ne sommes plus conscients de la difficulté que cela constituait pour le bébé de devenir un humain adulte. Cette histoire peut se retrouver dans le corps, par des manques, des tensions, dont bien souvent nous ignorons l'existence. Par le travail au sol, on peut mettre au jour nos limitations et travailler directement dessus. En effet, la vertu du travail au sol est qu'il est également déprogrammant : comme c'est un puzzle, on décrypte les possibilités de mobilité du corps par un certain nombre de mouvements de base, que l'on peut recomposer, refaçonner selon les besoins de la situation, du mouvement à réaliser, et ce dans toutes les directions, malgré les changements éventuels de direction à faire ; on désapprend habitudes et restrictions, afin de devenir plus libre et fluide, de créer un mouvement adapté à la situation plutôt que de réactualiser des schémas figés<sup>1</sup>. Se familiariser avec le sol permet en plus de diminuer l'appréhension que nous nourrissons à son égard et qui est universelle, soit la peur de tomber, afin qu'elle ne nous gêne pas lorsque nous travaillons debout. On peut travailler le sol par de nombreux exercices variant les niveaux de difficultés ainsi que les paramètres – présence d'un partenaire ou plus, yeux ouverts ou fermés, etc. C'est une démarche bénéfique à tous les égards, le corps gagne en intelligence, en détente et en sensibilité, de même que le système nerveux et le cerveau sont stimulés par la création de routes neuronales, développant notre adaptabilité ; on peut constater une nette augmentation de la qualité des sensations internes, à condition que la pratique soit régulière.

Toujours pour exercer la sensibilité, sans laquelle on ne saurait appliquer des principes tels que l'enracinement, le massage est une possibilité intéressante, autant pour celui qui est massé que pour le masseur, qui la développe par le toucher. Je pense que la conscience doit passer par le toucher, et que ce toucher sollicite notre inconscient, notre mémoire corporelle, afin de nous sortir de notre torpeur et de développer en nous davantage de vigilance. L'objectif est de parvenir à la fois à une meilleure conscience du corps ainsi qu'à un raffinement des sensations procurées par le toucher. Par un tel éveil corporel, l'amélioration des sensations conscientes de l'ensemble du corps augmente progressivement, la sensibilité

1. « Optimiser ses capacités, c'est sortir de nos réponses habituelles. Laisser place à l'action la plus appropriée. Cela inclut notre capacités à nous ressentir

à créer

à rester curieux

à continuer à apprendre

à nous auto-corriger

à nous auto-réguler

à nous laisser guider par notre envie d'être en vie. »

HELIX Delphine, *La Méthode Feldenkrais*.

devient de plus en plus fine. À mon avis, il faut porter cette attention-là au corps afin d'accroître l'enracinement. Le massage me paraît donc une bonne perspective : on stimule la mémoire musculaire par des compressions localisées sur le corps, par des mouvements micrométriques, à même de pouvoir aussi détendre le mental, et faire qu'il rejoigne le corps en se lâchant doucement.

Je préconise enfin la pratique régulière sinon quotidienne de renforcements musculaires par des gainages, qui donneront du tonus au corps. Pompe, squat, abdominaux, tous en gainage : de la sorte, on exerce les grands groupes musculaires des bras, du milieu du corps, et des jambes ; beaucoup de variantes existent, afin de stimuler différemment le corps et les réseaux neuronaux. Aucun besoin de se surcharger, seule la qualité compte, de même que le relâchement. Sans ces exercices de renforcement basiques, il est beaucoup plus difficile de sentir un relâchement profond, et donc l'enracinement, qui doivent se faire dynamiques pour être efficaces. Être relâché ne veut pas dire être mou, bien au contraire. Notre qualité mobile bénéficiera aussi de ce gain de tonus. En outre, allié à la respiration et un souci de relâchement, ces exercices permettent à terme de rendre le corps dense, ce qui est intéressant dans une pratique de l'enracinement où l'on est intéressé par une solidité sans raideur. Et puis tout simplement, par une activité physique régulière, on retarde la perte de capacité musculaire et mobile que cause le vieillissement, c'est aussi une question de santé et de vitalité interne<sup>2</sup>. Pour parler plus spécifiquement de renforcements visant à favoriser l'enracinement, on peut insister sur les exercices développant l'équilibre – on convient aisément qu'enracinement est synonyme de stabilité. Le plus simple pour commencer à travailler l'équilibre sont les exercices à une jambe, avec ou sans partenaires. Je réserverai ceux du TJQ-YJM pour plus tard, une fois l'édifice corporel bien consolidé.

Ainsi, ces différentes propositions donnent suffisamment de pistes pour s'organiser des séances de pratique, mais l'important est de tout recommencer à la séance prochaine, en plus d'introduire quelques variations. En effet, à chaque fois que l'on change d'exercice, le corps se modifie, il expérimente de

nouvelles sensations et produit de nouvelles informations qui vont pousser notre système à se réorganiser pour devenir plus résilient, davantage adaptatif – encore une fois, cela est intéressant dans la perspective de développer notre enracinement, de rester solide malgré la diversité possible des circonstances et leur caractère potentiellement inhabituel et déstabilisant. Varier l'intensité pour se mettre dans une situation un peu plus stressante est également important, puisque l'on peut tester notre détente, voir jusqu'à quel moment nous pouvons tenir notre enracinement sans tension. Cette introduction progressive de difficulté correspond à ce que l'on nomme hormèse, processus qui permet au corps de petit à petit repousser ses limites et de devenir résilient.

\*

« Notre façon de bouger est directement influencée par l'image que nous avons de nous-même. » CUOMO Cristina, *La marche, un mouvement vital*.

Je propose par suite un travail de visualisation et de sensation – les deux vont de pair, même si ce n'est pas évident au premier abord, afin d'ancrer davantage le principe d'enracinement dans notre système.

Dans un exercice de base du Cheng Hsing, à deux et statique, l'un pose sa main sur le haut du ventre de celui qui travaille – même si au fond les deux participent et apprennent – et le pousse, d'abord légèrement. Celui qui reçoit la poussée doit la conduire dans ses pieds : sans résister et pousser contre le partenaire, sans laisser la poussée rentrer trop profondément, le plier et défaire sa structure. Le travail de visualisation, qui accompagne un relâchement physique, est capital dans la conduite interne de la poussée : détendre le buste (c'est-à-dire ni se bomber ni s'affaisser), les côtes et le plexus, puis le ventre et les viscères, déverrouiller le bassin, genoux et chevilles, relâcher les jambes, surtout les quadriceps ; comme si le corps conduisait la poussée vers le sol, sans interférence et sans être perturbé pour autant. On peut accomplir le chemin en sens inverse : faire remonter le sol par les pieds et à travers les jambes jusqu'au ventre en passant par le bassin, remontée qui devrait aller avec un relâchement progressif et un gain de stabilité. Effectuer le trajet quelques fois, puis recommencer le processus avec chaque légère augmentation de pression. Celui qui pousse travaille autant, sinon plus : il peut faire ce trajet en montant jusqu'aux épaules, puis en envoyant son relâchement dans la paume et le bout des doigts. Avec la poussée, on retrouve cette importance du toucher, d'un travail minutieux, sensitif et en conscience dont je parlais plus haut, qui réveille les sensations. C'est aussi apprendre à se détendre en profondeur, et à se reposer sur la structure squelettique : visualisez que les muscles sont lourds et descendent, alors que le squelette se ré-hausse. Ce type d'exercice, qu'il est mieux

2. « L'entretien de notre musculature doit se faire dans l'harmonie de toutes nos fonctions organiques (...) La tonicité du tronc, les capacités de gainage, de la sangle abdominale et du dos, le développement du système cardio-vasculaire et l'état du système digestif (...) La musculature de chaque zone du corps est à la fois le reflet du maintien d'une capacité de mouvement, donc d'adaptation, mais elle est aussi le reflet de l'état fonctionnel des organes profonds qui se trouvent stimulés par la contraction des muscles qui les entourent. Que ce soit la musculature profonde de maintien, la musculature périphérique ou les capacités cardio-vasculaires, l'homme bien portant ne doit négliger aucun aspect de ce qui lui apporte vitalité et longévité. » Jean-Brice Thivent, *Néosanté* n°107, Janvier 2020, p.21.

de travailler avec un partenaire, doit se pratiquer sur le long terme pour que ses effets s'inscrivent dans le corps, afin de ne plus avoir à repenser à toutes ces visualisations, à chercher toutes ces sensations quand on effectue un mouvement, et d'atteindre une simplicité motrice égale à celle du quotidien, sans excès, fioritures ou limitations. On peut remarquer, si l'on est capable de le sentir, que ce soit sur nous-même ou chez autrui, que lorsque l'on pense, que l'on visualise, le résultat est meilleur, plus fin : visualiser un effet sur une partie de notre corps semble avoir pour conséquence de la relâcher, et de mieux l'intégrer dans le mouvement, contribuant à réaliser une meilleure connexion dans notre corps entre ses différentes parties, et avec le sol ainsi qu'avec le ou les partenaires. Toutefois, il vaut mieux travailler avec quelqu'un d'expérimenté, capable de sentir ce qu'il se passe et de repérer les blocages, les tensions et les connexions insuffisantes.

Toujours est-il que l'on peut isoler et garder cette visualisation d'un trajet vertical de relâchement, et la réintégrer dans d'autres exercices, par exemple dans ceux d'équilibre, en ayant en tête de relâcher la colonne vertébrale, sinon dans l'exécution de la forme, afin de la réactiver le plus que possible. On peut l'appliquer notamment aux exercices de Zhang Zhuang, soit les postures de l'arbre, en particulier celle des mains levées. En ce qui concerne le ventre, que la pratique du Zhang Zhuang doublée de la visualisation proposée semble aider à relâcher, on peut se rendre compte avec suffisamment de sensibilité que dans la vie de tous les jours, même si on pense l'avoir relâché, il est toujours encore un peu tenu ; on peut également vérifier l'état de tension du ventre lorsque l'on fournit un effort plus soutenu. La tension du ventre semble avoir tendance à contaminer le bassin et solliciter les quadriceps, ce qui déracine et diminue la mobilité, alors que le reste de la structure est moins stimulé. Il vaudrait mieux amender ce déséquilibre et intégrer davantage l'entièreté du corps, jusqu'à ses muscles et articulations les plus minimes. De manière générale on peut se croire relâché sans l'être tout à fait, d'où l'intérêt de gagner en sensibilité pour apprécier ce qu'il en est réellement. En termes de relâchement, il est toujours possible d'aller plus loin, de descendre plus profondément dans les fibres musculaires, de libérer le système osseux et articulaire. L'objectif, quand on porte l'attention aux sensations et à la visualisation, est d'aller chercher la tranquillité à l'intérieur. Quand les muscles travaillent plus que nécessaire, ils ont tendance à trembler. Mais si l'on sent que ça tremble, c'est l'occasion de laisser les muscles faire, pour qu'ils se relâchent dans le tremblement : le but est de pouvoir faire abandonner le muscle, qu'il comprenne qu'il peut effectuer sa tâche en se lâchant davantage. Cela rejoint cette idée de non-volonté, d'absence d'envie de faire, de simplicité et de laisser-faire, où l'on ne s'empêche pas de réaliser ce que l'on souhaite effectuer en se chargeant inutilement de tensions et de représenta-

tions limitantes. Le calme que procure le relâchement devrait être aussi mental, la tranquillité interne que confère une pratique attentive, lente et relâchée permettant de se mettre dans un état de ralenti perceptuel lorsque l'on est bien entraîné. On n'insistera jamais assez sur l'état d'esprit à adopter lorsque l'on s'exerce : si l'on pratique sans attention, avec raideur et tension, cela va aussi s'inscrire durablement en nous. Le but d'un entraînement sensitif tel que proposé est de pouvoir se libérer des petits rémanents parasites, des interférences, des légères tensions qui peuvent subsister mais tout de même nous empêcher de parvenir à une relaxation optimale du corps dans le mouvement, et donc de bien nous enraciner en laissant le corps unifié être conducteur, c'est-à-dire qui ne se laisse pas miner par la pression qu'on lui donne, et qui peut mobiliser comme support le sol et l'entièreté unifiée de sa masse. Cela se travaille dans la lenteur, par des exercices qui décomposent des processus parfois jusqu'à l'extrême en termes de sensibilité et de précision. Si l'on s'excite déjà lors de ces étapes plus que préalables, ce n'est pas bon pour le long terme. Voilà quels peuvent être les bons mots-clés à faire vivre dans la pratique : calme, douceur, neutralité ; en un mot, être serein. Le muscle, c'est de la pensée, donc de la mémoire. On peut ancrer au plus profond des fibres une information, et commencer à la travailler avec la pensée. Nous avons vu qu'avec la participation de la pensée, le résultat change immédiatement. Quand on pense à une zone, on la réveille, on la sollicite davantage, on la relâche. Prenons donc garde, et nourrissons notre système, afin de le rendre plus adaptatif et résilient, et en conséquence de moins en moins déstabilisable.

\*

« Rien n'est facile, mais tout est possible. Si nous nous limitons mentalement, nous nous limitons physiquement. » BRUSSEL Seymour, *La peur, origine de nos maladies*.

En guise de dernier mot, je pense que ces propositions de travail parfois hétérodoxes pour développer l'enracinement peuvent à terme nous rapporter plusieurs bénéfices : gagner en densité corporelle interne, en sensibilité et donc en adaptabilité, devenir stable et gagner en équilibre, conciser la structure du corps afin de pouvoir utiliser l'appui du sol et tout le poids du corps dans des poussées, des frappes, ou simplement pour se mouvoir de manière plus détendue et plus libre. Sensation, pensée, relaxation – physique et mentale – sont nécessaires pour parvenir à l'enracinement. Voilà tout ce que nous pouvons cultiver pour devenir indéracinable, et que je peux partager en ce moment avec vous.

Pratiquez, encore et toujours, mais avec conscience.



# Taiji Quan au temps du covid

Jean-Luc Pérot

14

L'amour du Taijiquan au temps du Covid 19, pas du choléra mais coléra quand même.

La première ouverture qui me vient à l'esprit est celle du grand air. La pratique se déplace des salles vers les jardins et les parcs ou en campagne. Après les vidéos lors du confinement, j'ai mis en place les entraînements partagés sur le temps de midi. Vient qui veut, la séance suit le modèle : mise en place, 13 de base, premier et deuxième duans. Le temps depuis décembre impose le style dynamique de la mise en place pour « chauffer » le moteur. Les exercices de base du tui shou s'y prêtent bien, je décline en plus des variations sur les coups de poing – mains et pieds et sur les déplacements. Si on joue à deux, on tient la distance et les attaques sont des signes qui entraînent parades, placements et déplacements sans contact. En grand cercle, le souffle dynamique vient activer le soufflet et le rythme. Cela étant, on vit de beaux moments, le soleil vient parfois nous baigner d'une superbe lumière filtrant à travers les nuages et on connaît de plus en plus de coins de ciel bleu. Grand réconfort que de voir les sourires qui se répondent et le plaisir des regards et propos échangés entre vifs. Nous pratiquons sur un large espace d'herbe dégagé au sein d'une ancienne carrière. Le sol inégal souligne l'importance de l'ajustement des pieds et des pas pour suivre les formes, les repères installés en salle ont disparu et on découvre la difficulté de la cohésion « à distance » comme celle du mouvement entravé quand on est bien couvert sous les anoraks. On active donc notre capacité adaptative pour gérer tous ces aspects environnementaux et on

ressent l'effet positif du sentiment de résistance face aux contraintes politico-sanitaires ; le petit groupe s'en trouve conforté. Dans le registre de ce qu'on a envie de faire pour résister à l'ambiance totalitaire et à la contrainte des règlements, on cultive la capacité à faire autrement. Dans l'espace de ce qui est interdit, il y a toujours de la place pour des solutions innovantes, sans râler.

Le temps va en s'adoucissant, en avril, j'allais reprendre quelques cours pour une progression plus régulière, toujours en plein air avec un nombre de participants limité à 10. Raté ! Le 27 mars de nouvelles normes nous sont imposées. Pas plus de 4 personnes, mais on trouve dans les échos de la presse « manifestations immobiles limitées à 50 personnes ». L'immobilité, on connaît ; la capacité à faire beaucoup sur peu de place, la lenteur et la douceur, on connaît. Si manifester peut s'entendre au sens de témoigner, on est dans les normes.

Que faire ? ... la suite viendra

À propos, MERCI reinfo covid TV, plein de généreuses idées positives et très bien documentées.

# INTERROGATION SUR L'ENSEIGNEMENT DU NEIGONG DANS NOTRE ÉCOLE

Jean-Paul Bonhuil

## Introduction

En 1999, un pratiquant exhortait à l'action ses compagnons du Michuan Taiji Quan :

*«Beaucoup ne pratiquaient pas le Neigong (ou pas régulièrement, ce qui, à mon sens, revient au même...) il est peut-être temps qu'une commission d'étude ad hoc mette tout cela au clair... ceci pour la sécurité de l'élève, car le Neigong est un travail délicat, mais aussi pour la crédibilité de notre enseignement...»*<sup>1</sup>

Vingt ans plus tard, à l'occasion du séminaire du Collège tenu en mars 2019 à Hattenville (76) s'est posée la question du thème de travail annuel. Dans un premier temps, l'idée de réfléchir sur le Neigong a été évoquée mais rapidement abandonnée car peu d'enseignants partagent ce savoir.

Dans notre École deux affirmations fortes sont récurrentes : *«Le corpus d'enseignement du Yangjia Michuan se distingue des autres écoles de Taiji Quan par la présence du Neigong»* et *«La pratique du Neigong contribue à ce que le Taiji Quan soit un art interne»*.

## Mon initiation au neigong

J'ai suivi trois sessions d'initiation au Neigong dirigées par Sabine Metzlé.<sup>2</sup>

Depuis, je pratique irrégulièrement cette méditation. Une pratique simple faisant appel à une respiration abdominale et au suivi en pleine conscience du souffle dans le corps selon un circuit prédéfini et sans contraintes respiratoires particulières. Les modalités de ma pratique se veulent fidèles à l'enseignement reçu. A savoir, une assise confortable sur ses ischions, un bassin mobile selon l'inspiration ou l'expiration, un menton légèrement rentré, une colonne vertébrale «étirée», une respiration abdominale et un suivi en conscience du souffle. C'est intentionnellement que je résume très succinctement ma pratique. En effet, elle n'est pas le sujet de cet article et ne saurait, par ailleurs, constituer un aperçu de l'enseignement de Sabine. Alors, pourquoi évoquer ma pratique ? Ce n'est pas tant les modalités mises en œuvre que le résultat observé qui m'a poussé à rédiger cet article.

Bien qu'inconstante, ma pratique du Neigong n'est pas complètement stérile. Ma séance intervient entre 19 heures et 20 heures. Qu'est-ce que j'observe ? Très trivialement, ne pas avoir succombé à l'heure de l'apéro ou à la navigation sur le Web. Plus sérieusement, avoir pris un temps pour moi et dégagé un sentiment de paix et de bien-être.

1- Laurent Rochat - *Cbers compagnons de «pratique»* - Bulletin de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan n° 32, p. 18.

2- Sabine Metzlé - Ancienne élève de Maître Wang Yen-nien - Enseignante (DEJEPS) du style Yangjia Michuan Taiji Quan à Paris et Versailles.

Peut-être devrais-je m'inquiéter de faire le vide dans mon esprit assez facilement»; de me décharger de toute anxiété, énervement, frustration. Au cours de ma pratique, j'ai la sensation de relâchement qui se traduit notamment par un assouplissement des muscles internes de mes cuisses. J'observe que le travail sur le plancher pelvien et sur l'ouverture du pli de l'aîne qui s'effectue durant la méditation m'aide dans la pratique de la forme notamment sur les fentes. Désormais, je suis plus attentif au circuit de mon souffle pendant l'exécution de la forme et j'ai l'impression que la mobilité du bassin et le «Dantien inférieur» sont plus présents.

A l'aune de ma modeste pratique et expérience, j'évalue plus aisément *«les conséquences sur le corps d'habitudes ou d'usages pouvant entraîner la dégénérescence d'organes, l'usure du squelette, le dérèglement de fonctions biologiques..., mais également témoin de la capacité des personnes à transcender les déficits corporels en mobilisant ce qui leur reste de capacité vitale pour atteindre ce qui donne du sens à leur vie»*<sup>3</sup>, je fais mienne l'approche de Foucault qui envisage *«le souci de soi»* comme un art qui ne peut être réduit au seul registre de la connaissance. Il ne s'agit pas de faire œuvre de savoir mais de faire de sa propre vie une œuvre. Plotin<sup>4</sup> rend bien compte de cette conception, aujourd'hui oubliée: *«Enlève tout ce qui est superflu, redresse ce qui*



est oblique, purifiant tout ce qui est ténébreux pour le rendre brillant, et ne cesse de sculpter ta propre statue.»<sup>5</sup>

## 1. Neigong, de quoi s'agit-il ?

La méditation taoïste porte le nom chinois de Neigong (內功), Nei (內) faisant référence à l'interne et Gong (功) à la technique.<sup>6</sup> «Le terme Neigong est généralement traduit par *«travail interne»* même si une traduction littérale ne permet pas de retrouver le mot *«travail»*»<sup>7</sup>

Les définitions trouvées sur internet se résument en peu de mots mais beaucoup laissent entendre qu'il s'agit d'une technique réservée aux pratiquants *«avancés»* *«Qu'est-ce que le Neigong»? Est-ce une simple technique à appliquer, et qui implique ensuite d'attendre que cela se passe»? Attente faite de projections miraculeuses sur des capacités surhumaines...»*<sup>8</sup>

Pour Maître Wang Yen-nien<sup>9</sup>, le Neigong fait appel *«à la respiration embryonnaire, ou respiration du Ciel antérieur... avec des techniques respiratoires spécifiques en fonction des saisons et des intersaisons»*.<sup>10</sup> Il précise qu'il convient de propulser *«le souffle dans le champ de cinabre principal lors de l'inspiration»* et que *«la pensée créatrice «Yi (意)» dirige le souffle»*.<sup>11</sup>

3- Didier Lecordier - *Le corps»: concept ethnosociologique mobilisé dans le soin* - Dans Recherche en soins infirmiers 2009/3 (n° 98), p. 32 à 35.

4- Plotin (205-270 apr. J.C.), philosophe gréco-romain de l'Antiquité tardive, est le représentant principal du courant philosophique appelé «néoplatonisme».

5- Michel Constantinopoulos - *Le souci de soi* de Michel Foucault ou comment faire de sa vie une œuvre - Che vuoi n° 19 - 2013.

6- Philippe Gouédard - *La méditation taoïste* - Comprendre les fondements, s'initier à la pratique et s'épanouir intérieurement - Éditions Eyrolles - 2014.

7- Claudy Jeanmougin - *Yangjia Michuan Taiji Quan - Cours de Claudy Jeanmougin à partir de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien* - Tome 3, p. 71 à 78 - Éditeur École Française de Taiji Quan - 2002.

8- Claudy Jeanmougin - *Pourquoi je n'enseigne pas le Neigong* - Bulletin de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan n° 36, p. 20-24.

9- Maître Wang Yen-nien (1914-2008) - Héritier de la transmission de l'École Yang de Taiji Quan (4ème génération)..

10- Claudy Jeanmougin - *Yangjia Michuan Taiji Quan - Cours de Claudy Jeanmougin à partir de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien* - Tome 3, p. 71 à 78 - Éditeur École Française de Taiji Quan - 2002

11- Ibid..

Michael A. Timochenkov<sup>12</sup> rapporte qu'à une question relative à la respiration dans le Neigong, «Laoshi»<sup>13</sup> répondit... «Just relax and breath normally».

Ainsi, «*Les techniques chinoises, dites internes, utilisent la respiration comme agent mobilisateur des énergies*». Dans le Neigong «*il y a une induction mentale qui va guider cette mobilisation, c'est la puissance du Yi*».<sup>14</sup>

## 2. La pratique du Neigong, dans quel but ?

Claudy Jeanmougin<sup>15</sup> nous interpelle : «*Qu'est-ce qu'on recherche dans le Neigong ? Un état de meilleure santé ? Le Neigong ne doit pas être uniquement cette recherche d'un état de santé, nous dirons que ce n'est qu'une résultante d'un travail qui vise autre chose que cette seule finalité, mais cette chose, alors, quelle est-elle ? Si on ne peut pas répondre à cette question, à quoi ça sert de faire du Neigong ?*»<sup>16</sup>

Ce questionnement, aussi légitime qu'il soit, reste ambivalent car il énonce le droit d'affirmer que faute de cible, toutes tentatives de «*viser juste*» (suivre la voie de la sagesse) seraient vaines. Cependant, sur le plan plus abstrait de la Vérité, sans critère commun pour décider du vrai et du faux, n'est-il pas licite d'affirmer que tous les hommes ont toujours raison ? En effet,

affirmer qu'identifier le but donne raison viendrait à invalider l'assertion que «*sans critère commun pour décider du vrai et du faux tous les hommes ont toujours raison*».

Cependant, Maître Wang a explicité le but de la pratique du Neigong : «*Quel est l'intérêt du Neigong ? [...] Ceux qui souhaitent poursuivre une pratique de préservation de soi et des arts alchimiques internes commencent par la pratique du Neigong. Le Neigong vise à cultiver et nourrir les organes internes, pour fortifier l'intérieur. On utilise aussi ce que l'on appelle tuna (吐拿) : c'est l'art taoïste de la technique respiratoire.*

*La pratique du tuna tend à fortifier et rendre plus résistant les organes internes. Chacun de nous possède trois trésors, trois élixirs internes : jing (精), qi (氣) zshen (神)...*

*La pratique d'un art alchimique interne, avec le Neigong pour nous développer et nous fortifier, et avec l'art taoïste de la respiration, nous permet de développer, fortifier et augmenter ces trois élixirs internes.»<sup>17</sup>*

Trouver l'élixir d'immortalité remonte à des temps anciens. Le premier empereur de Chine, Qin Shi Huang (259-210 av. J.C.), exprima son souhait de «*prolonger la vie en maintenant une bonne santé*»<sup>18</sup> et ordonna à son administration de rechercher ce secret.

# 功

12- Michael A. Timochenkov pratique le TJQ depuis 1980 - Élève de Tak Lai, Chu King Hung, Vlady Stevanovich, Shen Hong Sheu et Kuo Chi (ce dernier ayant été l'élève de Wang Yen-nien)..

13- Laoshi (老師) signifie «Professeur» en chinois, terme adopté pour s'adresser à Wang Yen-nien qui n'a jamais revendiqué de titre dans son art.

14- Claudy Jeanmougin - *Yangjia Michuan Taiji Quan - Cours de Claudy Jeanmougin à partir de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien* - Tome 3, p. 69 - Éditeur École Française de Taiji Quan - 2002.

15- Claudy Jeanmougin, enseignant de Taiji Quan depuis 1984, auteur de nombreux ouvrages sur cet art dont le *Manuel d'énergétique chinoise* - Éditions la griffe du tigre - 2013.

16- Claudy Jeanmougin - *Pourquoi je n'enseigne pas le Neigong* - Bulletin de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan n° 36, p. 20-24..

17- *Entretien avec Wang Yen-nien* conduit par Thomas W. Campbell le 13 juillet 2002 à Madison, Wisconsin, à l'occasion du second festival du Yangjia Michuan Taiji Quan - Interprète Julia Fairchild - Traduction française de Anne Goudot et Christian Bernapel en 2004 - Yimag n°1 - Février 2015..

18- Extrait du *cbant du Sbi San Sbi* de Song Shuming - Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan - Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan - 2005.

19- *Trouvez l'immortalité : ordre de l'empereur de Chine !* - Le Point - AFP 2017.

En 2002, dans la province du Hunan (centre), des archéologues retrouvent ce décret impérial.<sup>19</sup>

Dans un premier temps, pour obtenir l'immortalité ou prolonger la durée de vie, l'alchimie chinoise passe par «une alchimie de laboratoire. C'est un courant alchimique opératoire qui vise à former un élixir tangible en employant des matières extérieures à l'homme, d'où son appellation Waidan (外丹) ou «*alchimie extérieure*». Après quelques décès par empoisonnement, «*une alchimie psycho-physiologique*», qui tend à former l'Élixir à l'intérieur de la personne par des pratiques méditative, spéculative, respiratoire et gymnique»<sup>20</sup> est privilégiée. Ce courant s'appelle Neidan (內丹) ou «*alchimie intérieure*». Le Neigong en découle.

Aujourd'hui, cette «*discipline*» pourrait se confondre avec «*certaines pratiques telles la pharmacologie, les techniques hygiéniques ou magiques... mais ce qui singularise l'alchimie est surtout son esprit. La foi des alchimistes [...] pour qui, «à l'instar de la Nature ou encore mieux qu'elle, l'homme peut former cette Matière dans son officine en un temps raccourci. En assimilant la Matière, l'homme peut se «raffiner» en un être éternel.»*»<sup>21</sup>

精

«*L'immortalité, pour les taoïstes, est le résultat d'une extraordinaire ascèse spirituelle et corporelle ; il faut entrer en contact avec le principe premier ; uni au Tao éternel, on participe alors à son immortalité. Pour le plus grand nombre, il s'agit seulement de préserver, prolonger la vie...*»<sup>23</sup>

Pour rendre le corps immortel, le plus important exercice consiste à «se nourrir de souffle», car pour les Taoïstes, le monde est fait de souffles.

Par ailleurs, le corps humain et le monde sont construits à l'identique ; c'est la théorie du macrocosme et du microcosme.<sup>24</sup>

### 3. La pratique taoïste pour l'immortalité, un rituel

Pour aborder le Neigong comme pratique taoïste, il est bon de rappeler le caractère hétéroclite du taoïsme. «*Le canon taoïste actuel, le Tao Tsang, compte plus de mille ouvrages... on y trouve le meilleur et le pire, c'est dire sa richesse.*»<sup>22</sup>

Toutefois, de grands traits se distinguent. Tout d'abord, le taoïsme est une religion de salut, c'est-à-dire qu'il tend à conduire ses fidèles à une éternité bienheureuse. La vie immortelle n'est pas le destin d'une âme après la mort ; c'est la délivrance d'un corps qui émane du corps à sa mort.

20- Daeycol Kim - *Métallurgie et alchimie en Chine ancienne* - Eurasie, 2003, p. 155-189.

21- Ibid

22- Isabelle Robinet - *Méditation taoïste* - Collection «Mystiques et religions» - Dervy Livres - 1979.

23- Henry Soulard - *Alchimie occidentale et alchimie chinoise* - Bulletin de l'Association Guillaume Budé - Année 1970 - p. 185-198.

24- Isabelle Robinet - *Méditation taoïste* - Collection «Mystiques et religions» - Dervy Livres - 1979.

#### 4. La vision intérieure du corps, la voie vers l'interne

Dans la méditation taoïste, le pratiquant s'habitue à voir à l'intérieur de son corps et à s'y promener par la pensée.

La vision intérieure du corps matériel utile pour guérir les maladies reste insuffisante pour obtenir l'immortalité. Celui qui veut voir les dieux qui habitent le corps doit adopter un certain état ; *« cela exige une longue préparation, car il faut chasser de l'esprit (du cœur) toute préoccupation extérieure »*.<sup>25</sup> À ce stade de méditation, il faut prendre garde : si le cœur n'est pas calmé, si la pensée est agitée, ce sont les mauvais esprits, les êtres méchants et néfastes que l'on voit plutôt que des êtres bienfaisants et transcendants.

Occidentaux, nous sommes les héritiers des grands courants de pensées qui régissent inconsciemment notre inclinaison naturelle à opposer le corps à l'esprit. C'est l'héritage de Platon puis de Descartes. Par ailleurs, notre expérience de la liberté se traduit souvent et inconsciemment par un réflexe protestataire se revendiquant d'un esprit rationnel.

Notre société considère encore le corps comme un objet de méfiance pour sa tendance à distraire la pensée rationnelle, à faire entrave à l'accomplissement spirituel. Platon qualifiait le corps de *« tombeau de l'âme »*.<sup>26</sup>

Pour les Chinois, s'il existe encore une diversité des approches sur la dualité ou l'unité corps/esprit, un consensus se dégage, celui du siège de l'âme qui trouve sa place dans le cœur des hommes et des femmes. Les Chinois rallient la pensée philosophique occidentale en reconnaissant que l'âme est indispensable à la vie. Cependant, en occident s'opposent encore deux conceptions selon lesquelles l'âme, moteur de la vie, traduit son activité par un mouvement (flux, chaleur, ...) ou ne se meut pas. La médecine chinoise antique, elle, ne reflète nulle opposition de ce type : l'âme se meut tout comme le souffle, le sang. L'âme anime le corps

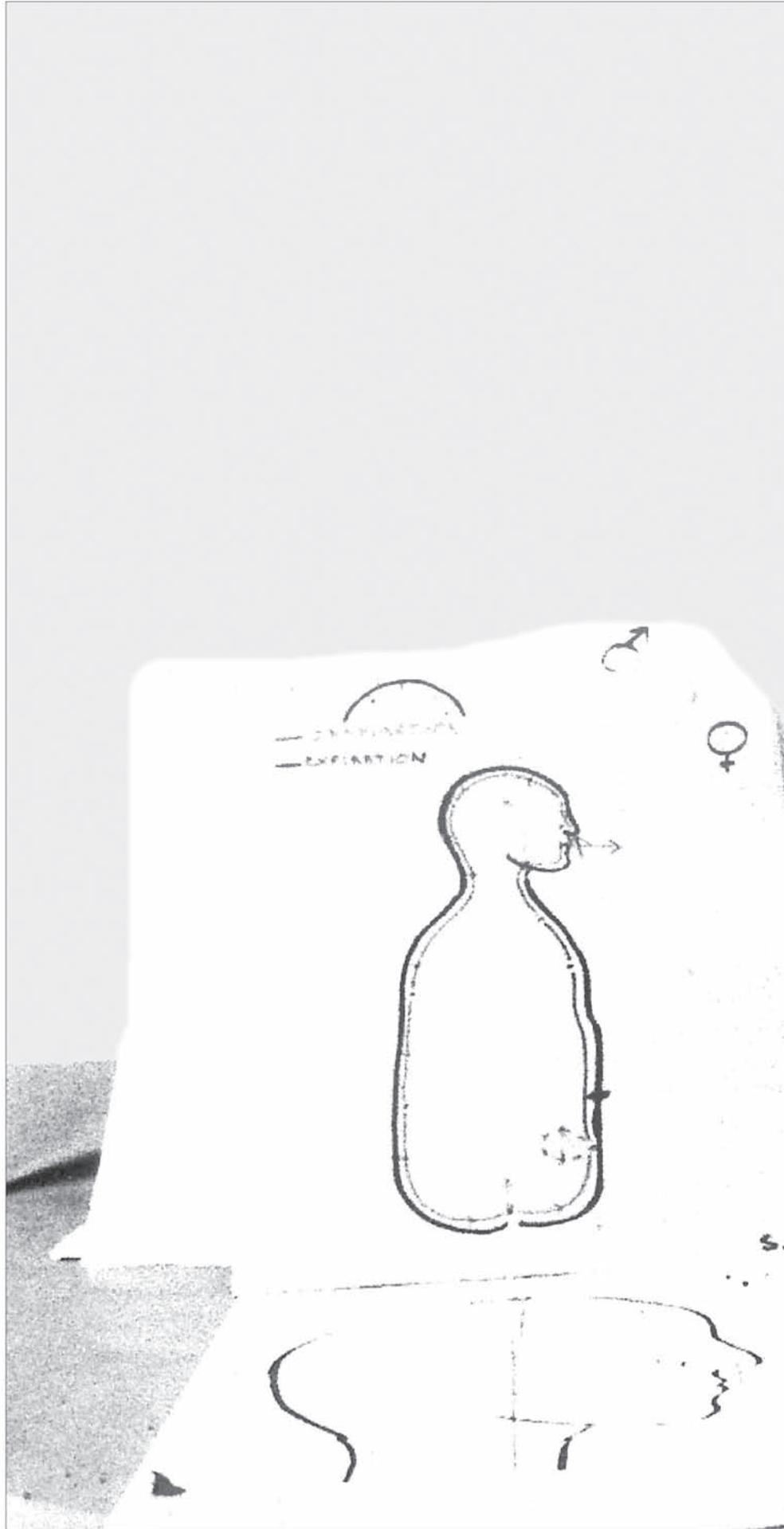
puisque son départ entraîne la cessation de tout mouvement. Dans notre École, il est rapporté que la pratique du Neigong nécessite de respecter, entre autres, *« l'année chinoise et ses périodes connues comme les « articulations et respirations de l'année » »*.<sup>27</sup>

25- Ibid.

26- Didier Houzel - *Le corps et l'esprit : quelles relations ?* - Journal de la psychanalyse de l'enfant (Vol. 2), p. 23-48 - 2012..

27- Wu Tianfou traduit en anglais par Julia Fairchild et en français par Luc Defago - *Les 24 Jieqi et leur importance pour la pratique du Neigong* - Bulletins de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan n° 29, p. 5 ; n° 38, p. 18-19 ; n° 42, p. 17-18 ; n° 45, p. 44-45..

Just relax and  
breath normally.  
*Laoshi*





## 5. Sensibilité chinoise et occidentale

Il serait vain d'imaginer pouvoir identifier tout ce qui peut différencier un Chinois d'un Occidental. Il peut être judicieux de s'interroger sur la capacité des uns et des autres à se construire un monde intérieur et à le visualiser.

Pour cela il faut distinguer la notion d'imagination à celle de l'imaginaire. L'imagination est la capacité de se représenter le monde à l'aide d'associations d'images qui lui donnent un sens ; soit la capacité de se créer un ou des « monde(s) intérieur(s) ». L'imaginaire lui se définit comme une production

En chinois, « l'étymologie des caractères du mot *imaginaire* révèle la notion d'apparence trompeuse, de quelque chose de faux (假想 *jiǎxiǎng* : *imaginaire*, 假 *jiǎ* : *faux, simulé, artificiel*) ». <sup>28</sup>

En revanche, pour les Chinois, l'imagination, c'est penser en images (想像力 *xiǎngxiànglì* : *imagination*, « force de penser des images »). L'imagination a besoin d'une matière pour se fixer et lui donner une substance ; images et rêveries notamment issues de l'imaginaire sont des éléments supports de l'imagination.

La pensée chinoise reste proche de la Nature

# 想像力

mentale formalisée dans des œuvres où l'image et le langage forment un ou des ensemble(s) cohérent(s) et dynamique(s) qui relève(nt) d'une fonction symbolique. L'imaginaire est un conservatoire de récits et symboles relevant d'un patrimoine propre à chaque civilisation.

et non basée sur le discours ou les effets de rhétorique de l'Occident. Si les grecs au travers de joutes orales démontraient tout et son contraire, les Taoïstes mettent en évidence d'autres moyens de s'exprimer au travers d'un contenu riche de signification ; la Nature les inspire.

28- Philippe Taupin - *Imaginaires d'ambiance automobile et sémiotique des récits : une approche d'innovation expérimentale digitale en Chine* - Thèse de doctorat dirigée par Jean-Dominique Polack et Karine Berthelot-Guiet - Université Pierre et Marie Curie - École doctorale SMAER, ED391 en collaboration avec l'Université PSA - 2017.

## 6. L'approche pédagogique de Maître Wang

Selon les témoignages de ses anciens élèves, Maître Wang considérait le Neigong indissociable du Yangjia Michuan Taiji Quan. Il « *a vécu dans le lieu le plus bruyant de Taipei, à Shilin, connu pour son marché de nuit. Ce qui ne l'a jamais empêché de pratiquer le Neigong deux fois par jour.* »<sup>29</sup>

Le Neigong pratiqué par Maître Wang provenait des techniques de méditation enseignées au sein de la confrérie « Courant de la Montagne Dorée » (金山派 Jin Shān Pài). Il avait été introduit dans cette pratique par son maître Zhang Qinlin<sup>30</sup> « *qui excellait dans les techniques taoïstes de rejet et d'absorption du souffle, et tout ce qui constitue le Neigong.* »<sup>31</sup>

« *Maître Wang Yen-nien a toujours été très court sur ce sujet [...] la seule explication que nous ayons eue est que l'enfant dans le ventre de sa mère respire avec son ventre, c'est pourquoi nous qualifions d'embryonnaire la respiration que nous appliquons dans notre technique.* »<sup>32</sup>

Pour son enseignement, il semble que Laoshi ait souhaité privilégier une démarche pragmatique en identifiant principalement les bienfaits du Neigong dans le domaine de la santé. Relevons que la pensée

chinoise est essentiellement pragmatique : « *elle s'en tient aux choses telles qu'elles apparaissent, changent et deviennent.* »<sup>33</sup>

Pour le pragmatisme, la raison d'être d'une idée, c'est l'action. Une idée qui fonctionne dans la pratique, qui supporte le test de la vérification, est bonne.

En focalisant sur le seul critère de la santé, il nous offre un critère d'appréciation, d'évaluation de l'exercice. Par la même occasion, il ferme toutes opportunités de débats métaphysiques sur le sujet prenant ainsi le risque de générer quelques frustrations.

# 老師

La recherche spirituelle n'est pourtant pas incompatible avec cette approche pragmatique « *Mens sana in corpore sano.* »<sup>34</sup>

Pour Julia Fairchild, « *La guérison commence par la pensée.* »<sup>35</sup>

29- Claudy Jeanmougin - *Maître Wang Yen-nien, une histoire personnelle* - Ecurat, le 12 août 2008.

30- Zhang Qinlin (1888-1967) - Troisième génération du Yangjia Michuan Taiji Quan. Introduit dans la confrérie « Courant de la Montagne Dorée », il combina des exercices respiratoires avec la pratique du Taiji Quan et le nom taoïste « le sans peur » lui fut donné.

31- Wang Yen-nien - *Livre de poche des bases essentielles du Yangjia Michuan Taiji Quan* - Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan - 2005.

32- *Yangjia Michuan Taiji Quan - Cours de Claudy Jeanmougin à partir de l'enseignement de Maître Wang Yen-nien* - Tome 4, p. 61 - Mouvement respiratoire primaire, respiration du ciel antérieur, respiration embryonnaire - Éditeur École Française de Taiji Quan - 2002.

33- Philippe Filliot - *L'éducation au risque du spirituel* - Préface de Michel Maffesolli - Desclée de Brouwer - 2011.

34- « Un esprit sain dans un corps sain » : citation de Juvenal, poète satirique romain du 1er siècle.

35- Julia Fairchild - *L'importance de l'étude du Neigong et du Daoïsme dans le Yangjia Michuan Taiji Quan* - Traduction française : Isabelle Dantzer - Yen-nien Shanghai Publishing Company - 2006-2016.

## 7. La transmission dans notre école

Pour un Chinois, il vaut mieux se départir de l'intelligence pour tendre à la simplicité du jeune enfant, la «vérité» ne sort-elle pas de la bouche des enfants ? Lao-Tseu indiquait : *«Pratiquer l'apprendre, c'est de jour en jour s'accroître, pratiquer le Tao, c'est de jour en jour décroître»*.<sup>36</sup> Pour nombre d'esprits occidentaux, la démarche taoïste est régressive et elle interpelle déjà au IV<sup>ème</sup> siècle le grand penseur Tchouang-Tseu<sup>37</sup> : *«Comment saurais-je que ce que j'appelle «connaissance» n'est pas ignorance ? Et comment saurais-je que ce que j'appelle «ignorance» n'est pas connaissance ?»*

La pensée chinoise inscrit la pensée dans le corps ; l'éducation du mental se fait à l'écoute du corps. Le corps est le passage obligé de la pensée et idée et sensation ne font qu'un. C'est un des principes d'unité recherchée dans la pratique du Neigong.

Laoshi baignait, selon le témoignage de ses anciens élèves, dans des croyances défiant le «rationnalisme». Sa culture lui aurait permis de trouver des métaphores poétiques et anecdotiques offrant une valeur illustrative et un accès détourné à l'expérience complexe du Neigong. Tel semble-t-il ne fut pas son choix. A bien y réfléchir, il devait considérer au plus haut point l'importance chez l'élève de rechercher son épanouissement «naturel». Soit ne pas tenir

comme décisif le fait de respirer «profondément» ou de travailler en conscience les mouvements de son diaphragme mais faire abstraction de ce «que l'on fait» au bénéfice du «laisser faire». Ce n'est pas un «plus» d'activité parasité par une rêverie engendrée par le bercement d'un conte chinois mais un «moins» propice au parfait relâchement, au vide de l'esprit et à la paix du cœur.

*«Tous les bons pratiquants d'arts martiaux ne comprennent pas le Neigong ; de la même façon, ceux qui comprennent le Neigong ne sont pas tous de bons pratiquants d'arts martiaux.»*<sup>38</sup>

Il y a cependant une voie que nous révèle Manuel Solnon. A l'issue d'une séance de méditation dirigée par Maître Wang, il rapporte cette citation de Wang Zongyue<sup>39</sup> : *«Grâce à la pratique l'on peut progressivement acquérir une compréhension de ce qu'est l'énergie, [...] on est sur la voie de la connaissance. Sans une longue pratique assidue il ne sera pas possible d'accéder à ce niveau où l'esprit est subitement éclairé.»*<sup>40</sup>

Yves Picart, mon premier enseignant, avait fait sa devise de ce précepte *«le secret de la pratique, c'est la pratique»*.

Pour revenir à l'injonction amicale faite en début de ce texte à destination des enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan, il reste évident que

# 神

36- Lao-Tseu - *Le livre de la voie et de la vertu* - Traduit en français par Stanislas Julien, membre de l'Institut et professeur au Collège de France - Imprimerie royale - 1842.

37- Tchouang-Tseu, penseur chinois du IV<sup>ème</sup> siècle av. J.C., à qui l'on attribue la paternité d'un texte essentiel du taoïsme appelé de son nom, le Zhuangzi ou le « Classique véritable de Nanhua ».

38- Julia Fairchild - *L'importance de l'étude du Neigong et du Daoïsme dans le Yangjia Michuan Taijiquan* - Traduction française : Isabelle Dantzer - Yen-nien Shanghai Publishing Company - 2006-2016.

39- Wang Zongyue est une personnalité des arts martiaux chinois qui aurait vécu au XVIII<sup>ème</sup> siècle, considéré comme le fondateur potentiel du Taiji Quan. On lui attribue en effet la paternité du *Traité du Taiji Quan* (太極拳論), texte théorique sur cette boxe, sans que celle-ci ne soit parfaitement établie.

40- Témoignage de Manuel Solnon - Bulletin de l'Amicale du Yangjia Michuan Taiji Quan n° 45, p. 23.

ces derniers tendent à respecter la transmission qui leur a été faite. A ce titre, ils restent fidèles aux enseignements qu'ils ont reçus mais surtout intégrés. Pour autant, l'honnêteté intellectuelle est compatible avec la curiosité qui pousse chacun à de perpétuelles recherches pour s'approprier, selon sa sensibilité, son expérience des arts martiaux et parfois aussi ses contraintes physiques, le Yangjia Michuan Taiji Quan.

Il n'y a pas plus bel exemple de ces appropriations individuelles de notre art que les diverses versions de l'exécution de notre forme proposées sur le net. Plus que des versions, je les reçois comme des propositions qui interpellent et donnent à réfléchir sur sa propre pratique.

Pour ce qui concerne la pratique du Neigong, nous ne partons pas de rien, nous avons les écrits de Maître Wang, le partage de connaissances par ceux qui ont pu suivre l'enseignement de Laoshi et nos propres recherches et expériences. Par ailleurs, le recours à une réflexion sur le sujet au sein du Collège des Enseignants du Yangjia Michuan Taiji Quan reste une option.

En l'état de la situation, j'invite à méditer la pensée de Jean-Jaurès<sup>41</sup> qui disait : « *On n'enseigne pas ce que l'on sait ou ce que l'on croit savoir : on n'enseigne et on ne peut enseigner que ce que l'on est* ». Pour ma part, je suis convaincu que chacun d'entre nous ayant, à son rythme, emprunté la voie du Tao vit au quotidien des transformations qui peuvent sembler plus ou moins anodines mais tendent à un certain éveil spirituel.

*Jean-Paul Bonbuil*

<sup>41</sup>- Jean Jaurès (1859-1914) est un homme politique français.



« Qu'est-ce que le Neigong »?  
Est-ce une simple technique à  
appliquer, et qui implique ensuite  
d'attendre que cela se passe »?  
Attente faite de projections mi-  
raculeuses sur des capacités  
surhumaines... ».

Je projette, je projette mais  
y'a rien qui se passe. Je vais  
tout relire depuis le début.

jean-claude issemann

# Positionnement des pieds, changements de direction, spiraales

## Petits arrangements avec la forme

Henri Mouthon

Qui, enseignant ou étudiant, n'a pas été interpellé par les lignes blanches définissant les directions cardinales au sol, dans le tome 1 de Maître Wang Yen-nien ? Le positionnement des appuis par rapport à ce modèle a déjà été longuement discuté, entre autres quant aux contraintes qu'il imposait aux genoux et moins, peut-être, quant à la liberté de mouvement de la taille et à la dynamique spiralee.

Partant du fait qu'une vulnérabilité se manifestant sur le haut du corps doit trouver sa solution dans un ajustement des appuis, chacun recherche une solution à ce problème. Existe-t-il une façon d'opérer ? Y en a-t-il une seule qui satisfasse aux exigences biomécaniques, énergétiques et martiales ? Est-il possible de trouver un consensus à ce sujet ?

En visionnant ce qui se trouve sur YouTube, force est de constater que tout le monde s'arrange à sa façon ou, tout simplement, ignore le problème. Si tant est que l'on considère qu'il y en ait un.

Je vais tenter d'énoncer ici mon cheminement quant à un essai de résolution.

Tout d'abord : quel est le degré d'ouverture de mon pied d'appui par rapport à l'alignement de mon pied avant, écarté sur la ligne talon-talon ? Comment le trouver ?

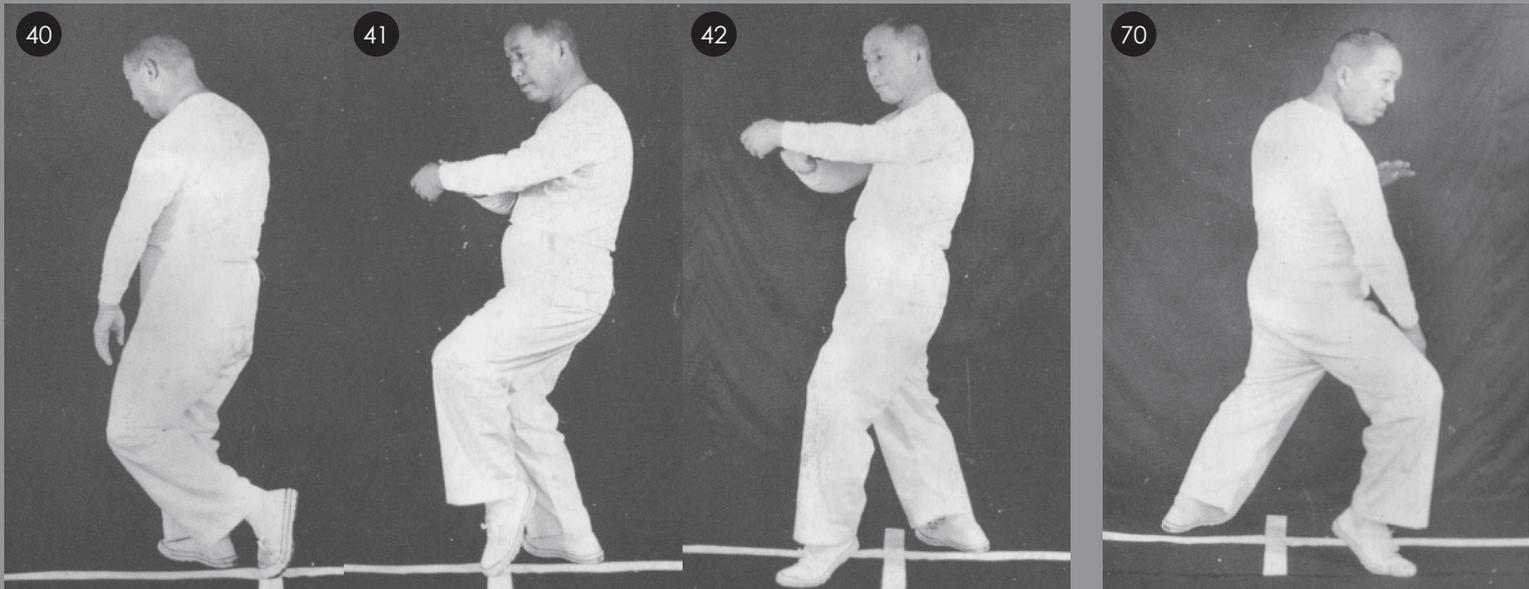
Selon l'exemple de Laoshi, je suis un inconditionnel de l'étirement statique frontal : le talon avant posé sur un appui, les deux jambes dessinant un angle de 90° et le buste descendant sur la cuisse avant. A froid, après un réglage « au pif » du pied au sol, j'ai remarqué un risque de déséquilibre latéral lors de la descente du buste

que j'élimine instinctivement par un ajustement progressif vers la fermeture du pied d'appui permettant alors une descente plus aisée du buste sur la cuisse. Vérification faite dans les mouvements de base dynamiques et la forme, ce degré d'ouverture est celui qui me convient le mieux. Oublions les 45° et autres 37°, chacun a le sien selon l'état de ses genoux et à chacun de trouver cette bonne ouverture à sa façon.

Cette façon de procéder concerne la statique mais comment trouver cette ouverture, du premier coup dans l'exercice dynamique qu'est la forme quand on passe d'un appui à l'autre, non seulement en protégeant ses genoux mais aussi en respectant les spirales et la liberté de mouvement de la taille ?

La première rencontre d'importance du problème dans le changement de direction apparaît entre les deux « queues du moineau » du premier Duan.

Au milieu des années 1980, Maître Wang Yen-nien, dans ses recherches incessantes, s'est mis à enseigner cette transition d'une étrange façon. La double poussée An frontale était prolongée par une descente des deux bras parallèles sur un double expire, sans intention particulière, intention de transformation Yang de Yin vers le bas par exemple avec une intention martiale de saisie des poignets (photos 40-42). Cela restait très mystérieux en raison de la grande vulnérabilité latérale engendrée par cette double descente des bras. Le talon avant se posait ensuite en position diagonale dans son axe sans ajustement en vue du changement de direction. Le résultat le plus fréquemment constaté chez les débutants est, alors, que le positionnement du pied avant dans la nouvelle direction se fait sans respecter l'alignement talon-talon à cause



de la contrainte imposée aux genoux. Arrive ensuite ce Peng totalement frontal initiant une spirale de la queue de l'oiseau qui n'a pas été préparée...

Outre cette descente neutre des deux bras, le problème de modification de placement du pied avant reste entier. Comment le résoudre sans bricoler ? Comment générer ce Peng frontal dans ce cas sans gommer la spirale nécessaire à l'expression du Peng ? D'accord, notre école privilégie ce Peng frontal que l'on retrouve un peu partout dans la forme et dans le corpus (voir les exercices de base du tuishou et les vidéos de Peng fa jin où Laoshi excellait). Les autres écoles prépareraient ce Peng en spiralant davantage vers la gauche, la main droite esquissant un Cai à hauteur de la poitrine, la main gauche en protection basse, en vue de ce qui est pour elles « séparer la crinière du cheval sauvage » (24 et 108 mouvements de Pékin). Le Peng est alors, contrairement à notre style, exprimé sous le bras gauche ou droit du partenaire et en travers de la poitrine.

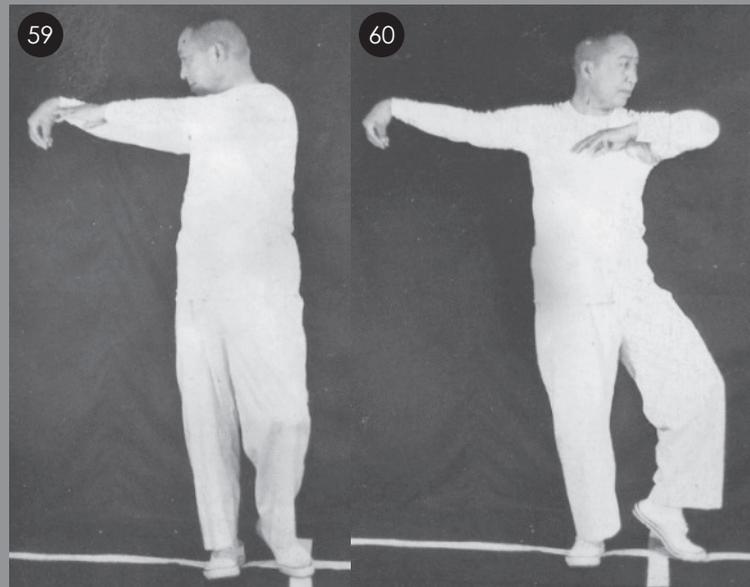
La fréquentation des autres écoles m'a toujours été très instructive pour la compréhension de notre style. Comme la spirale est dans l'air du temps, voici donc comment j'opère en essayant de ne pas trop dénaturer le mouvement.

Par expérience, nous savons qu'une poussée An des deux mains à partir du pied arrière, comme nous le faisons, va projeter le partenaire non pas en ligne droite face à soi mais sur le côté parce que la main yin opposée au pied d'appui va acquérir plus de puissance du fait de la rotation de la taille vers l'intérieur. Partant de ce fait et pour éviter ces mains ballantes qui nous rendent vulnérable sur le haut du corps par

rapport à un partenaire nous attaquant latéralement, je sors le talon avant vers l'extérieur et le pose dans ma position de confort vidant ainsi mon côté vulnérable. On le fait entre les deux coups de coude/coup d'épaule, du moins cela était demandé par Maître Wang même si l'image 70 ne le montre pas. Mon bras droit cercle ensuite au niveau de ma poitrine, d'abord paume vers l'avant comme s'il accompagnait la poussée du partenaire, puis paume vers le sol effectuant une spirale des bras plus proche des formes simplifiées. Ma main gauche suit le mouvement en protection latérale basse. Ceci me semble mieux respecter l'alternance plein/vidé et gomme ces deux bras qui tombent sans intention particulière tout en générant une rupture dans la fluidité du mouvement. J'engage de ce fait la spirale à gauche d'une façon plus prononcée. Le Peng se trouve alors avoir un double aspect : spirale et frontal, ce qui me paraît logique puisqu'une spirale dans un sens naît d'une spirale inverse et que le Peng qui suit à de ce fait les deux aspects frontal et latéral.

J'exprime là une façon de faire qui est peut-être partagée par d'autres pratiquants mais que je n'ai à ce jour pas encore remarquée dans toutes les vidéos des pratiquants de l'école qui fleurissent sur YouTube. Dénature-t-elle le style ? Est-elle logique ?

L'autre solution pour le bon placement du pied, que certains ont adoptée, est de poser le talon en rechargeant le pied arrière pour faire pivoter la pointe du pied. Si cette façon d'ajuster le placement de l'appui respecte le système des treize postures, encore faut-il qu'il soit exécuté correctement. Là encore, en effet, dans les changements de direction, particulièrement dans les changements à 180°, la jambe arrière est menacée si elle reste en extension après la poussée



et n'est pas ramenée suffisamment tôt, et surtout si elle n'est pas protégée par la main qui la surplombe. On constate dans ce cas, comme dans l'ensemble des treize postures, que généralement la pointe du pied n'est pas assez ramenée et qu'on opère ensuite, pour le confort en cours de route, une correction tardive qui casse le rythme.

Ces deux façons d'opérer sont des exemples. Une autre façon d'ajuster les appuis, qui peut être employée dans de nombreux autres mouvements de la forme, mais qui ne l'est généralement pas, est le pivotement sur les deux avant-pieds de pieds. On la trouve très explicitement dans le deuxième Duan, sur un mouvement Lu en bas « faire un pas, couronner le genou » (photo 404/405). Pourquoi ne pas l'employer sur un Cai, dans le simple fouet par exemple ? (Photo 59/60 du premier duan). La cohérence du Yangjia Michuan fait que tous les outils de progression sont à portée de main. Il suffit de les trouver et d'être inventif.

Pour revenir à cet écart entre les photos du livre et ce que nous sentons devoir effectuer en regard des Classiques, c'est un éternel serpent de mer. J'ai même été confronté à un assistant qui ne pouvait s'empêcher de s'amener l'index pointé sur une photo du livre en énonçant : « Henri il fait comme ça mais dans le livre, voyez, c'est pas pareil »... aaargh !

Faute de constater que le livre n'est qu'une trame, ces lignes perpendiculaires tracées au sol dans le livre nous l'indiquaient implicitement, nous n'irons, je ne pense pas, plus loin dans la compréhension et l'approfondissement du style. Cet essai de mise au point vient pour moi de l'impression que nous ne nous entendons pas sur la façon d'initier le motif à partir de cette trame. Pour

l'exemple très orthogonal proposé, la trame est : An en diagonale, Peng sur l'autre diagonale. Comment dessiner un motif qui soit du Taiji en évitant de commencer par nous faire des nœuds dans les pieds ? Si nous parvenons à le faire, les nuances infinies du motif resteront alors au choix de chacun.

Par ces quelques réflexions que je partage avec vous, j'ai conscience de tomber dans le travers de l'explication de la forme et de ses applications techniques tel un continuum, comme si le pratiquant était attaqué successivement de tous les côtés. Il n'en demeure pas moins que ces transitions/transmutations, conditionnées par un bon ajustement des appuis dans tout le déroulement de la forme, méritent un examen attentif au jour des Classiques. Un consensus sur la (les) meilleure(s) façon(s) de résoudre les problèmes qu'ils posent permettrait d'apporter plus de cohérence à notre style. Je sais bien comme il est difficile de décrire le mouvement avec des mots, tout comme avec des séquences de photos. J'espère quand même que ces quelques lignes ont été compréhensibles au plus grand nombre et éveilleront leur curiosité et le désir de travailler ce sujet afin d'améliorer la connaissance de notre style.

# La notion de réseau dans le monde de la culture chinoise

## Sa prégnance dans le monde des arts martiaux

Serge Dreyer

### Introduction

La notion de réseau dans le monde chinois constitue un processus fondamental de socialisation, original par rapport à ce que nous connaissons en Europe. Les Français parmi lesquels en particulier les sinologues (relativement peu), les journalistes, les politologues, les économistes se sont intéressés ces dernières décennies à ce domaine. Malheureusement l'analyse est quasi systématiquement simplifiée sous la bannière du guanxi afin de la rendre plus accessible au grand public alors qu'il existe en fait deux types de réseaux. C'est le guanxi que je qualifie de réseau passif et le renqing wang (raccourci à renqing dans l'article académique) de réseau actif. Afin de bien comprendre le fonctionnement de ces réseaux, il faudrait aborder d'autres notions que je développerai dans des numéros du bulletin à venir. De nombreux étrangers se méprennent sur ces réseaux en les confondant avec le carnet d'adresses par exemple pour le monde des affaires et de la politique en France. C'est beaucoup plus compliqué et subtil que ça.

Dans un premier temps la description sera plutôt académique à partir d'un article publié aux Presses Universitaires de France, ce qui m'évitera une réécriture. Je vous ferai grâce des références académiques et j'élaguerai certaines propositions. Puis je me tournerai à la fois vers mon expérience du domaine sur le terrain de Taïwan (chapitres 3 à 8) où je vis depuis 40 ans, puis je glisserai vers le monde des arts martiaux afin de vous donner une idée de ce qui se passe dans le milieu du taiji quan. Mais avant de lire les lignes qui vont suivre, chacun devra se rappeler que les tendances générales décrites souffrent heureusement des exceptions.

### 1. Le guanxi

Le dictionnaire de l'Institut Ricci (1976) traduit guanxi (caractère 2788, p. 534) par : relation, rapport, connexion.

Les membres des communautés chinoises, où qu'ils se trouvent, sont impliqués activement et/ou passivement dans un maillage extrêmement dense des relations sociales, sous forme de réseaux, fondements de l'enculturation chinoise et impliquant une interdépendance de leurs participants. La place de chaque individu dans la société se trouve déterminée par son degré de maîtrise de ces réseaux qui peuvent être englobants, englobés, activés, non activés, etc.<sup>1</sup>

Le guanxi joue un rôle central dans cet ensemble de par son caractère de totalité. En effet, pour chaque

1. En théorie, le réseau du guanxi englobe celui du renqing. Pour ce dernier, il implique un lien social activé puisqu'une relation de dette s'est installée. Même si le remboursement de la dette est remis à une date indéterminée et même si son importance est minime, une densité particulière de l'intention et de l'attention s'est installée entre les partenaires du renqing. Il en va tout autrement pour le guanxi que l'on peut comparer à un carnet d'adresses mais dont le potentiel et la valeur stratégique définiraient ostentatoirement la place de l'individu dans la société. Il peut dormir dans un tiroir tout en gardant sa valeur qu'il tire de ses potentialités et parfois de son pouvoir d'affichage. L'auteur de cet article, par exemple, se trouve dans de nombreux guanxi du fait de sa position prestigieuse (à Taïwan) d'enseignant d'université ; il est probablement cité dans les conversations comme le professeur que tout un chacun doit avoir dans son réseau sans toutefois être sollicité pour un quelconque service. Ce n'est qu'activé que le guanxi est souvent confondu avec le renqing.

membre d'une collectivité chinoise, la somme de tous les individus avec lesquels il entretient des relations de familiarité, plus ou moins fortes, constitue son *guanxi*. Il peut activer ce réseau pour l'obtention d'une faveur quelconque tout comme il peut se trouver sollicité pour les mêmes raisons. Intervient alors la notion de dette qui fonde le réseau de *renqing* entre sollicitateur et sollicité. Non activé, le *guanxi* joue le rôle d'image de marque ; c'est la carte de visite sociale de l'individu : pour celui qui a un grand *guanxi*, renom et crédibilité s'ensuivent nécessairement.

On notera cependant que le *guanxi* n'est pas une masse indistincte de relations sociales. En effet, l'individu chinois se meut à travers des identités plurielles qui lui permettent de sélectionner ses appartenances, voire de les négocier, en fonction de marqueurs identitaires que sont en particulier l'identité du lieu de naissance, la parenté, les collègues de travail, les camarades de classe, le même nom de famille, la relation professeur élève. En modulant ainsi son *guanxi*, il s'assure une meilleure fluidité sociale marquée par une économie de moyens. Deux camarades de classe peuvent, par exemple, invoquer le *guanxi*, fondé sur un même lieu de naissance pour s'entraider tout en participant à un autre *guanxi* sur la base du critère de la province de naissance. Mais l'art suprême, le plus familier pour les Chinois est de « tirer le *guanxi* » (la *guanxi*). En effet, quand aucun critère d'appartenance ne peut être activé pour nouer une relation perçue comme intéressante, sont mises alors en place des tactiques, des « ficelles » pour construire une relation auparavant inexistante ou renforcer une relation trop lâche et attirer ainsi le partenaire convoité dans un *guanxi*. Le cadeau et/ou la faveur sont particulièrement privilégiés pour ce genre de manœuvre. Ce qui, dans ce cas de figure, apparaîtrait en France comme une attitude intéressée, voire hypocrite, ne constitue en Chine qu'un aspect banal du « tirer de *guanxi* ».

## 2. Le *renqing*

Le dictionnaire de l'Institut Ricci traduit *renqing* (caractère n° 2426, p. 464) par :

- 1) Sentiments humains et sentiments naturels
- 2) Bienveillance, bonté, sympathie
- 3) Manifestations de sympathie : présents aux cérémonies de funérailles, aux mariages, etc. ; participation aux actes de la vie sociale, considération, égards que l'on a pour quelqu'un.

C'est tout d'abord un réseau de réciprocité saturé qui inclut l'idée de faveur ou de présent, connotée affectivement. Pratiquement tous les auteurs chinois et occidentaux s'accordent sur ces trois points (réciprocité, faveur/cadeau, affection) et pour affirmer l'étroite solidarité entre *guanxi* et *renqing* jusqu'à parfois l'interchangeabilité.

- Outre ces repères, Ho insiste particulièrement sur l'aspect dette de la réciprocité. Quand une faveur est faite ou un cadeau offert, tout Chinois se sent en dette qui doit être réglée (*renqing zhai*) dès que possible, sans pour autant spécifier de date limite. Cette obligation s'affirme impérative dans la relation sociale en Chine.

- De son côté, Gao insiste sur l'aspect ressources interpersonnelles. Le *renqing* fonctionnerait comme un mécanisme important de régulation des relations personnelles. Le donner/prendre impliqué par le *renqing* crée un lien entre les individus. Ce lien, selon Zhu peut être utilisé pour exprimer des sentiments sincères envers les autres (fonction expressive du *renqing*, *biaoda qing*) ou/et en tant « qu'investissements sociaux » (fonction instrumentale, *gongju qing*) pour des gains personnels via la faveur ou/et le cadeau. Intervient ensuite le *bao* qui signifie « payer de retour », « rendre la pareille » (mais aussi « vengeance »), le comment et le combien devenant alors les grandes questions.

- Les participants à un débat lors d'une conférence organisée par l'Academia Sinica à Taipei y avaient ajouté la dimension du *ganqing*, traduit par le Ricci (caractère n° 2529, p. 487) : « les sentiments » ; « le sentiment » (par opposition à la raison), « dispositions à l'égard de quelqu'un ». Selon les conférenciers, ce concept est du ressort des sentiments à un niveau plus particulier entre les individus. Il sous-tend également une disposition positive envers autrui. Nos discussions avec des amis chinois font tantôt apparaître cette composante affective incluse dans le *renqing* alors que pour d'autres, la frontière est très clairement marquée. Selon ces derniers, le *ganqing* se rapprocherait de l'amour porté aux parents, de celui qui existe entre mari et femme et éventuellement inclurait les relations avec la parenté et les amis très proches. La différence entre *renqing* et *ganqing* serait alors déterminée par l'opposition entre réseaux affectifs forts et faibles (proches/lointains).

- Quant à Jin, il distingue trois aspects principaux : l'existence de sentiments ordinaires entre les gens, l'entretien de bonnes relations, l'impératif pour les deux parties d'obtenir des gains dans l'interaction. Cette division devenue classique reste cependant à un niveau de généralités insatisfaisant pour le chercheur.

- Huang associe étroitement le *guanxi*, le *renqing* et la face dans un jeu de pouvoir. De même Ye pour qui « *renqing*, pouvoir et argent sont les trois ressources les plus importantes dans la société chinoise ». On constate dans ce cas que *renqing* se superpose implicitement à *guanxi*.

- Pour ce qui est de l'interchangeabilité de *renqing* et de *guanxi*, Yeo considère lui que le *guanxi* se divise en *guanxi* à base d'échange économique et *guanxi* à base sociale. Le *renqing* (et sa composante affective) serait par conséquent incompatible

avec le guanxi de type économique puisque celui-ci est dicté par la loi impersonnelle et rationnelle du marché. Par contre, le guanxi à base sociale, régulé par le principe de réciprocité est plutôt diffus et non spécifique avec une dimension affective, d'où le rôle central du renqing. Cette division nous semble par trop rigide, en sous-tendant une incompatibilité entre les biens matériels et l'affectif. Or, il est fort bien admis, du moins en Chine, d'exprimer des sentiments sincères à travers un don d'argent (par exemple, l'enveloppe rouge du Nouvel An Chinois contenant de l'argent, offerte aux enfants par leurs parents). Il nous semble plus pertinent de caractériser la différence entre guanxi et renqing, quand elle existe dans l'esprit des acteurs, en termes de statique/dynamique. On peut faire partie d'un guanxi sans être impliqué dans une dynamique d'échange alors que le renqing repose justement sur cet aspect.

### 3. Retour sur le guanxi

A la lecture du premier paragraphe, on pourrait se demander quelles sont les différences fondamentales avec la notion de réseau en France, ce qu'on appelle couramment avoir de l'entregent. Deux caractéristiques principales rendent compte à mon avis de l'originalité du guanxi chinois<sup>2</sup>.

L'aspect stratégique : le guanxi est construit par tout un chacun dans le monde chinois quelle que soit sa position sociale. En France, excepté pour les relations professionnelles, pas toutes d'ailleurs, les réseaux se construisent au fur et à mesure des rencontres et des affinités et surtout ils ne sont pas systématiquement conçus comme des ressources. L'Amicale de notre style de taiji quan en est un bon exemple : la plupart des participants ne se rendent pas à l'Amicale pour agrandir leur réseau. Si on était en Chine, les participants iraient à l'Amicale tout comme les Européens pour entre autres rencontrer des copains et découvrir d'autres enseignements mais, et ceci est très important, ils en profiteraient pour agrandir leur réseau. Il ne faudrait pas y voir une quelconque hypocrisie mais une attitude intéressée commune à tous, qui se fait le plus 'naturellement' du monde. Un rituel sauterait aux yeux des Européens qui est quasiment absent de nos habitudes de rencontre : tout Chinois<sup>3</sup> porte avec lui ses cartes de visite qu'il distribue en toutes occasions<sup>4</sup>. C'est après l'introduction verbale, la première étape essentielle de la construction du guanxi.

2. Je n'évoquerai pas ici les pays voisins qui ont fortement subi l'influence chinoise.

3. Chinois est ici à prendre au niveau culturel et non pas politique.

4. A l'exception notoire des jeunes n'étant pas encore dans le milieu du travail et de l'épouse si c'est l'homme qui construit la relation du guanxi à moins qu'une carte ne lui soit aussi tendue. A Taiwan où la position de la femme s'est considérablement améliorée depuis les années 80, il arrive que l'époux ne donne pas de cartes si sa femme est le centre de l'interaction.

Ces cartes de visite ont un format spécifique qui leur permet d'être glissées dans des porte-cartes que tout un chacun possède chez soi. Hormis les informations usuelles (nom, adresse, numéro de tél., nom de la compagnie ou d'une association), elles comportent nécessairement soit les titres académiques soit/et la position dans l'entreprise/l'association/le temple. Très souvent si l'individu fait preuve d'une grande activité sociale, vous pouvez lire au dos de la carte tous ses titres et les entreprises/associations dans lesquelles il opère. Mais la plupart des cartes ont les informations en chinois au recto et en anglais au verso. Même les individus se trouvant au bas de l'échelle sociale possèdent souvent une carte de visite qui mentionne par exemple leur rôle dans l'association religieuse du village ou pour la Chine communiste leur rôle dans la cellule locale. Cette carte est tendue à deux mains à l'interlocuteur qui donne ensuite la sienne de la même manière. Il est de bon ton d'observer la carte qu'on vous tend et marquer d'une manière ou d'une autre votre intérêt pour ce qui s'y trouve (langage phatique sur lequel je reviendrai plus tard). Cette opération terminée, on ne la met pas dans une poche (marque de désintérêt) mais on la range dans son portefeuille. Rentré chez soi, on la range dans un porte-cartes ou on la jette à la poubelle selon la valeur qu'on attribue à la rencontre. Très souvent, elles sont rangées selon la nature du réseau approprié. C'est ni plus ni moins une banque de données activable selon les besoins. C'est en ce sens que j'évoque un réseau « passif », relativement au renqing wang s'entend, mais elle constitue une ressource centrale dans la socialisation. Je compare souvent cette stratégie au jeter de filet du pêcheur ; on tire le filet puis on trie selon ses besoins.

Ce qu'il faut bien comprendre dans cette stratégie c'est que si, comme dans l'exemple précédent, vous vous rendez à l'Amicale et que vous échangez votre carte de visite avec par exemple un médecin, alors vos réseaux se croisent potentiellement avec les siens ce dont tout Chinois est vivement conscient. Si ce médecin est inscrit au parti politique local, joue au golf, collectionne des antiquités, roule les week-ends en Harley-Davidson avec un club de passionnés et fait partie de l'association des parents d'élèves de l'école la plus convoitée de la ville, vous retiendrez non seulement ce qui peut se révéler utile maintenant (un accès prioritaire dans son hôpital par exemple) mais aussi plus tard (quand votre enfant sera en âge de s'inscrire à l'école convoitée...). En contrepartie, il vous faudra réfléchir en quoi vos propres réseaux constitueront une bonne monnaie d'échange : vous connaissez beaucoup de monde, vous pensez au parti politique local ; vous êtes bien introduit dans les milieux hôteliers, vous pensez week-ends en Harley-Davidson... Mais me direz-vous, cela doit être épuisant !? Non, si vous êtes bien entraîné et puis personne ne vous contraint à réagir immédiatement comme je viens de le décrire. C'est d'ailleurs l'un des pères bien connu pour faire la différence entre un

« lèche-bottes » qui ne cherche qu'à agrandir son réseau et un habile socialisateur qui examine à tête reposée et selon les besoins son/ses porte-cartes (le meilleur étant évidemment une bonne mémoire).

Dans l'opération de « réseautage », certains individus sont plus courtisés que d'autres. Très schématiquement je les diviserai en deux catégories. Tout d'abord les personnes associées à n'importe quelle forme de pouvoir (politicien, chef d'entreprise, avocat, médecin, les gens riches<sup>5</sup>, etc.) puis celles associées à différentes formes de prestige (enseignant, personnalité célèbre dans le monde des arts ou des médias, etc.). Cette distribution ne relègue pas pour autant les autres personnes (artisans, commerçants, paysans, etc.) dans les limbes de la société. Tout un chacun a besoin d'un réparateur de machine à laver, d'un mécanicien ou d'un électricien mais la relation avec ces derniers va surtout s'articuler autour du critère marchand plus facilement accessible que les deux catégories précédemment mentionnées.

Posséder un « grand guanxi » relève ainsi d'un pouvoir d'affichage que l'on pourrait presque comparer à une entreprise de marketing social, son aspect utilitaire. Toutefois, il serait erroné d'ignorer comme pour n'importe quelle autre société le besoin grégaire de chaque individu d'évoluer dans un environnement affectivement et spirituellement nourrissant.

On en vient par conséquent à évoquer le liant entre les individus impliqués dans les différents réseaux. Existe-t-il une frontière clairement marquée entre l'approche intéressée d'une cible sociale et une relation se définissant par l'acte gratuit (malgré toutes les ambiguïtés de cette expression décrites par P. Bourdieu) ? Je n'aurai pas la place ici d'élaborer sur le régime des oppositions<sup>6</sup> caractéristiques (à nuancer) de la socialisation dans nos sociétés européennes. Disons très très simplement que nous avons tendance à raisonner selon l'axe vrai-faux, négatif-positif sans zone intermédiaire<sup>7</sup>. Dans la socialisation chinoise, il existe toujours un état intermédiaire, une zone floue pour nous Occidentaux que résume bien le terme mohu. Ce n'est en rien ni un état purement accidentel ni un état livré totalement à l'aléatoire. La tendance chinoise étant à raisonner selon un processus génératif, les transitions font inévitablement partie d'une approche pensée des situations sociales dans leur continuité. Par conséquent, on peut se livrer à une entreprise de « tirer le

guanxi » tout en développant une relation agréable voire amicale. La gestion très attentive de tout le processus de mise en relation est évidemment requise. Tout réside dans la capacité de chacun à enclencher ce tirer de guanxi d'une manière convenue et convenable (langage et gestualité appropriés, prise en compte de la situation, présentation de soi favorable mais non ostentatoire car l'humilité est hautement valorisée dans l'éducation chinoise). L'autre élément fondamental pour réussir un « tirer de guanxi » réside dans le jeu de face que je traiterai dans le prochain article, jeu qui se décline lui aussi sous deux versions.

5. La passion de l'argent est une valeur essentielle dans le monde de culture chinoise mais qui serait trop longue à développer ici.

6. Je n'aime pas beaucoup l'image du conflit rabâchée à propos de la socialisation en Occident, un stéréotype au même type que l'harmonie pour la culture chinoise.

7. Je suis conscient de caricaturer notre mode de socialisation afin de faciliter la compréhension de la mise en regard avec le monde chinois.



# Nous avons lu...

## Brothers,

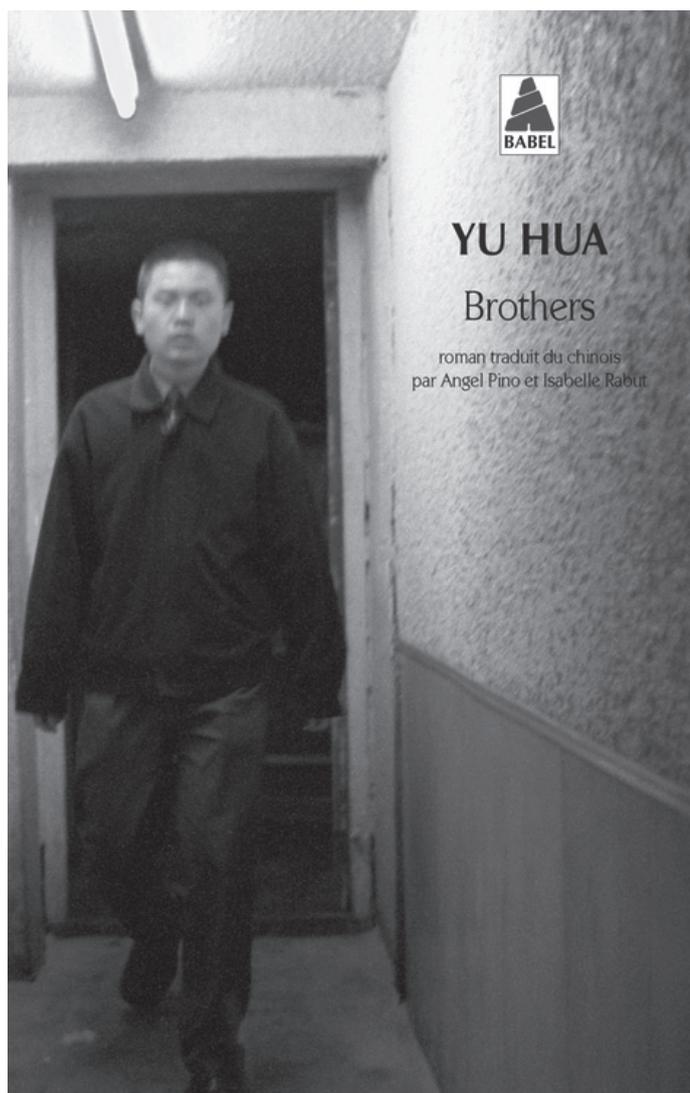
Actes Sud, 2008, 717 p.

Pendant 238 pages vous risquez d'avoir les larmes aux yeux. Vous y trouverez le sordide, le grossier, la crasse, la turpitude, la veulerie, l'hypocrisie, la violence, la rouerie, la pauvreté, autrement dit la misère à son plus haut degré ou, pour être plus précis, la Révolution Culturelle chinoise déclenchée par Mao en 1966. C'est la première partie du livre. On a peine à croire que nombre de nos intellectuels français

aient pu soutenir idéologiquement cette horreur. Puis vient l'ouverture lancée par Deng Xiao Ping. C'est la deuxième partie : les chevaux du capitalisme à la chinoise sont lancés. Les faibles lumières d'émotions et de sentiments positifs qui survivaient dans la première partie vont graduellement émerger mais dans une ambiance de combines, de plans sur la comète, de naïveté, d'ignorance quasi totale du monde extérieur, et de rumeurs incontrôlables. Le tout nage évidemment dans la frénésie du gain, l'une des valeurs centrales de la culture traditionnelle chinoise, mais qui prend ici des proportions inimaginables en raison d'une vie de privations terribles pour plusieurs générations. Dans cette partie vous n'arrêterez pas de trébucher de (sou)rire toutes les 4 ou 5 pages tellement les situations sont énormes. C'est par exemple un charlatan qui vend des hymens artificiels pour que les femmes ayant perdu le leur puissent chercher un mari : une pression un peu forte sur l'appareil et une espèce d'ampoule rouge éclate confirmant la virginité de la propriétaire... sauf si en se retirant l'homme se retrouve avec l'appareil non éclaté accroché à sa « tige de jade ». L'amour et l'amitié profonde survivent quand même çà et là dans cet incroyable charivari.

Je ne comprends pas pourquoi le titre est en anglais pour l'édition française puisque deux frères sont les protagonistes principaux de ce roman (?). En tout cas c'est une œuvre magistrale que j'espère vous procurer (je l'ai acquise récemment dans le rayon Chine des Compagnons d'Emmaüs que je dévalise régulièrement). Et puis vous commencerez à comprendre pourquoi les Chinois sont en train de nous bouffer tout cru...

Serge Dreyer



# Nous avons lu...

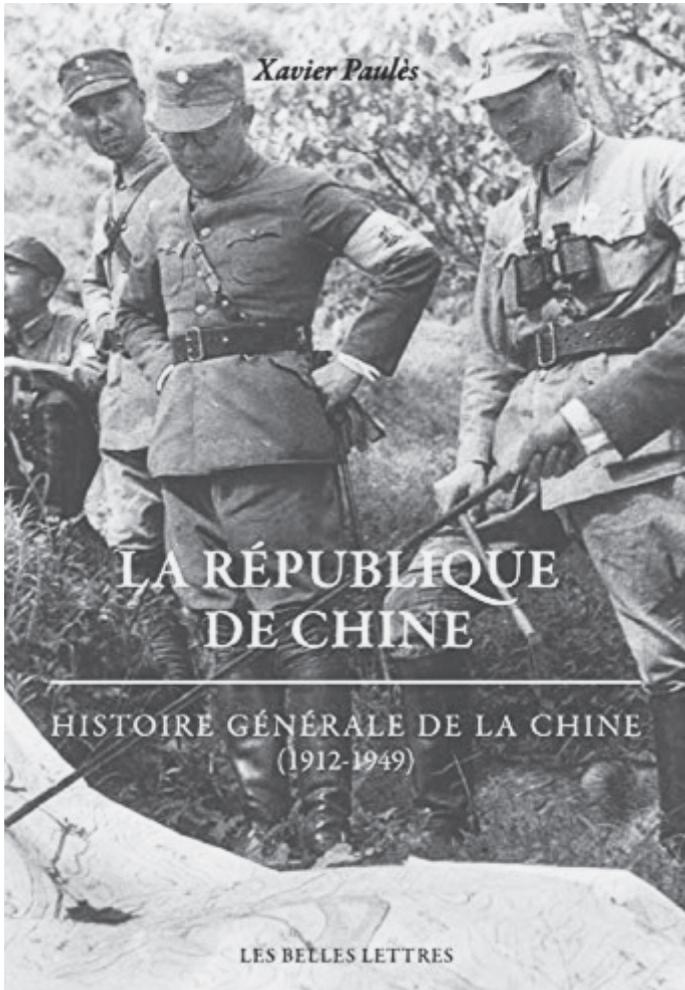
## La République de Chine, Histoire générale de la Chine (1912-1949),

Xavier Paulès, Les Belles Lettres, 2019, ISBN 978 2 251 44945 6, 29,50 euros, 412 p.

Voilà un ouvrage d'histoire remarquable par la qualité de ses références et la pertinence de l'analyse. Il remet radicalement en cause l'histoire chinoise version Chine communiste qui décrit l'avant 1949 comme l'enfer et l'après 1949 comme l'avenir radieux. En fait, à maints égards, c'est une continuité que l'on peut observer entre la politique du

Guomindang et celle du gouvernement communiste chinois. La période analysée est très riche en événements remarquables souvent ignorés du public occidental et évidemment du public chinois contemporain. Fort heureusement, si l'auteur met à mal la version communiste de cette période, il ne tombe pas pour autant dans l'apologie de son adversaire le Guomindang, parti nationaliste installé désormais à Taiwan. Non seulement l'ouvrage permet une réflexion rafraîchissante sur les évolutions de la Chine d'après 1949 mais il éclaire également au niveau anecdotique la personnalité de M. Wang et sa culture, produit typique de cette époque.

Serge Dreyer



# Nous avons lu...

## Le tao de papa, Pérégrinations chinoises d'un taoïste d'Occident,

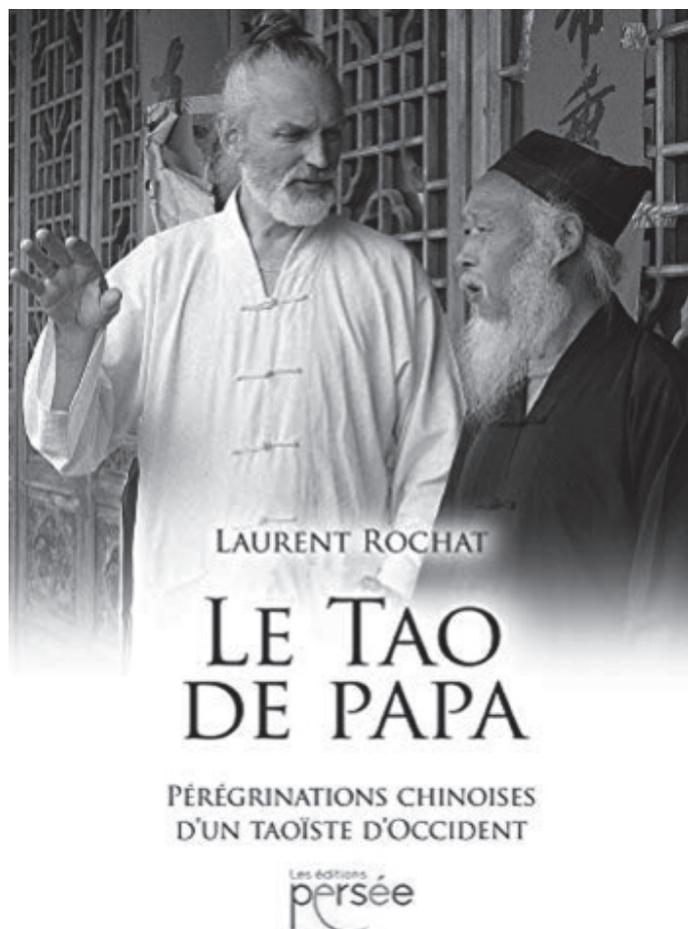
Laurent Rochat,  
Les Editions Persée, 2021, 183 p., 16,50 euros, ISBN:  
978-2-8231-3177-2

Laurent a appris le Yangjia Michuan taiji quan avec Luc Defago et de fil en aiguille s'est passionné pour le taoïsme. Cette passion est devenue une vocation qu'il évoque le plus simplement du monde dans ce petit livre. Pas de grands mystères, pas de rencontre

avec Zhang San Feng réincarné au 21ème siècle ni de déplacement en lévitation. Ce n'est pas le genre de Laurent qui allie de manière subtile la sensibilité d'un musicien, son métier, et une solide prise de terre. Le style est plaisant et vous fera voyager agréablement dans un monde atypique, celui de ces moines taoïstes qui vivent à la marge ce qui en soi est déjà remarquable dans une société chinoise plombée par un hypermatérialisme sans frein et une pensée politique unique qui ne goûte guère les sentiers hors piste. De plus si vous appréciez les paradoxes à la chinoise, vous serez gâtés.

Serge Dreyer

24



# Nous avons lu...

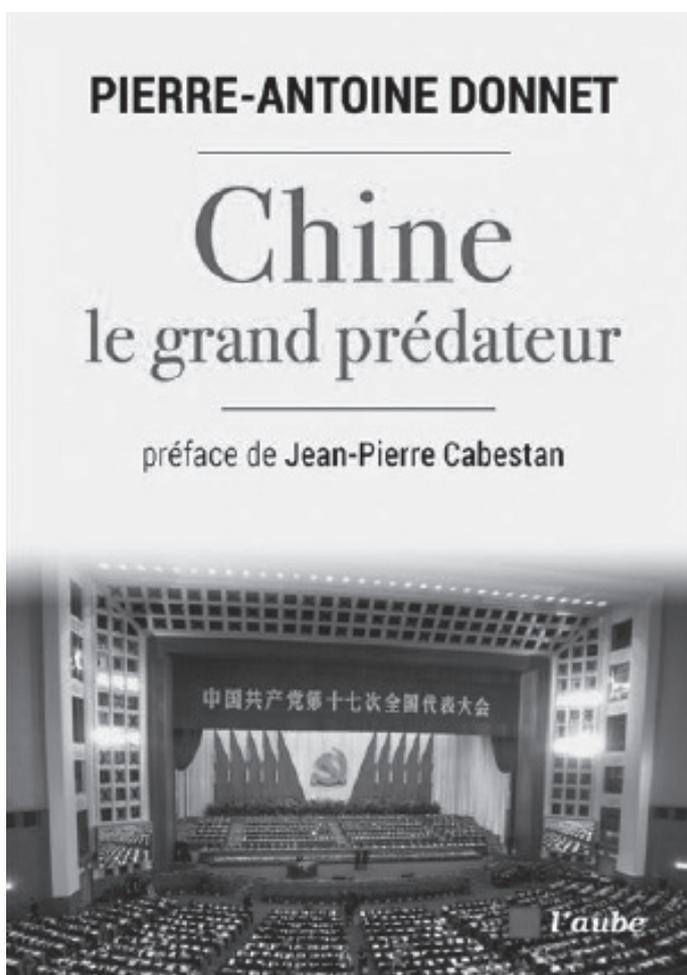
## Chine le grand prédateur,

Pierre-Antoine Donnet,  
Editions de l'Aube, 2021, 332 p.

L'auteur est un fin connaisseur de la Chine, ancien correspondant de presse de l'AFP à Beijing. Je le suis depuis plusieurs années car ses articles, notamment dans Asialyst, sont corroborés par la plupart des chercheurs sinologues de mes connaissances. La description de l'impérialisme chinois est remarquablement documentée, de la complaisance de la région Alsace pour l'installation de Huawei près de Strasbourg (800 000 euros de l'argent des contribuables)

aux terribles répressions du Tibet et des Ouïghours du Xinjiang. Aucun sentiment anti-chinois dans ces lignes mais une accusation forte contre la politique de leur gouvernement, de Xi Jin Ping et du Parti Communiste. Il reste à avaler Taïwan et la génération de nos enfants devra s'agenouiller devant le modèle autoritaire, à moins que...

Serge Dreyer



# Nous avons lu...

## Le mariage en Chine,

Jean-Luc Domenach et Hua Chang-Ming,  
Presses de la Fondation Nationale des Sciences Poli-  
tiques, 1987, Paris, 189 p

Si vous croyez comme quelques-unes de nos élites politico-financières (voir les entretiens avec Gaël Giraud sur Thinkerview sur Youtube) que « ça ne ferait pas de mal une bonne dictature à la chinoise en France » ce livre devrait vous ramener à la raison. Il date certes mais sachant que selon les chiffres

officiels chinois récents 600 millions de Chinois vivent avec moins de 125 euros par mois, les conditions de mariage n'ont guère dû changer du moins dans les campagnes. Vous apprendrez que dans certaines régions on vend/marie les filles au kilo et au nombre d'années d'éducation (selon mes récentes informations les prix ont augmenté à cause du déficit de femmes) et que la relation de mariage tourne essentiellement autour des questions financières/matérielles, voire politiques, pour une grande majorité de ruraux. Les citadins sont mieux lotis mais guère mieux sauf évidemment les cadres du parti communiste et les nouveaux riches. C'est l'un des très rares livres dans lequel on ose enfin parler de la passion de l'argent comme une valeur centrale de la société chinoise, passion qui se comprend en partie grâce à la description des rouages du processus de mariage en Chine. J.-L. Domenach est l'un des meilleurs observateurs de la Chine moderne aussi je pense que cet ouvrage vaut le coup d'une recherche sur les réseaux pour le dénicher.

Serge Dreyer



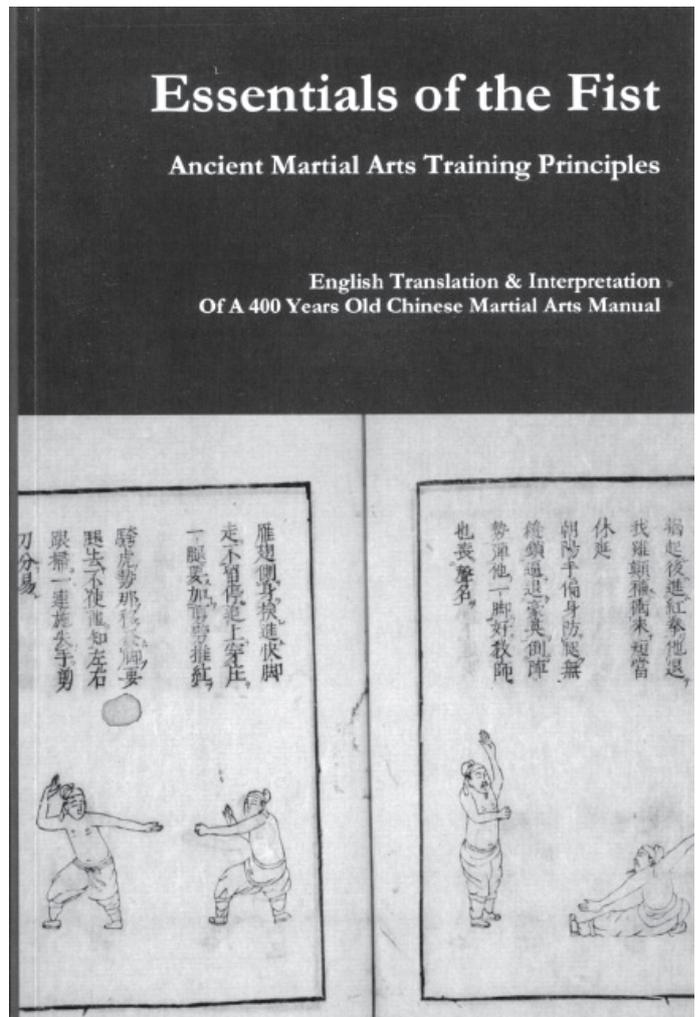
# Nous avons lu...

## Essentials of the fist,

Translated and interpreted by Jack Chen,  
2020, ISBN 978-981-14-5822-4, 290 p,  
Edition Chinese Longsword

Ce livre (Quanjing en chinois) a été écrit en 1560 par le général Qi Ji Guang. Ce n'est en fait que le dernier chapitre de ce livre qui est proposé ici mais qui a une grosse importance car certains mouvements sont passés dans le taiji quan comme le « simple fouet » ce qui a amené certains spécialistes à le considérer comme l'origine du taiji quan. Au-delà de la dimension historique du document, les interprétations de Jack Chen sont tout aussi passionnantes pour ceux qui s'intéressent à la dimension martiale de notre discipline.

Serge Dreyer



## Le Bulletin : informations pratiques

Signe de la vitalité de l'Amicale, le Bulletin est un outil très important d'information et d'échanges entre nous tous, membres de la famille du Yangjia Michuan. Chacun peut y contribuer, quel que soient son niveau, son ancienneté...

Vos propositions de sujets, articles, courriers des lecteurs et autres informations à faire paraître dans le Bulletin sont à transmettre à la rédaction, pilotée par Corinne Zerbib : [redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com](mailto:redaction.bulletin.ymtjq@gmail.com)

Adressez vos articles, photos et vos courriers sous les formats suivants :

- Textes : privilégiez les formats .doc, .docx ou .odf
- Photos : résolution minimum de 150 dpi (150 dot per inch) et taille de 10 cm de large minimum
- Montage photos : joindre le fichier photos séparément. Nous sommes obligés de traiter chacune

des photos et nous ôterons celles que vous avez incluses. Nous suivrons au mieux vos consignes de présentation.

Les articles doivent parvenir au plus tard à la rédaction :

- fin novembre pour le numéro de janvier,
- fin mars pour le numéro de mai,
- fin juillet pour le numéro de septembre.

## Sollicitations

Il est possible que vous soyez contactés par la rédaction pour pondre un article ou répondre à quelques questions. Ne soyez pas surpris(e) ! Si ce n'est déjà fait, veillez à communiquer le nom d'un(e) correspondant(e) de manière à établir une communication plus aisée entre le Bulletin de l'Amicale et votre association.

*Merci pour votre participation active !*



**RENOUVELLEMENT de l'ADHESION à L'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ**  
**Attention : pour toute nouvelle adhésion contacter : [secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com](mailto:secrtaire.amicale.ymtjq@gmail.com)**

**1<sup>er</sup> Septembre 2021 au 31 Août 2022**

**ABONNEMENT AU BULLETIN tirage PAPIER**

Nous rappelons que le bulletin est accessible à tout public sur le site de l'Amicale.  
 L'abonnement tirage papier (3 numéros/an) n'est accessible qu'aux membres de l'Amicale.

**Renouvellement d'Adhésion Individuelle**

Vous n'êtes pas membre d'une Association adhérente à l'Amicale et vous souhaitez vous ré-adhérer à titre individuel, le tarif est de 20,00 €.

Je soussigné(e) Nom et Prénom

Adresse

désire renouveler mon adhésion individuelle à l'AMICALE du Yangjia Michuan TJQ.

Téléphone	Portable	Adresse Mail

**Règlement pour l'Adhésion individuelle**

Je règle 20,00 € pour mon adhésion individuelle.

**Abonnement au Bulletin de l'Amicale tirage papier (3 numéros par an)**

**Pour un abonnement souscrit par un individuel** (non membre d'une Association)

Il (ou Elle) règle 27,00 €.

**Pour un membre d'une association qui désire recevoir le bulletin chez lui**

Il (Elle) règle 30,00 € directement au trésorier en lui communiquant son adresse personnelle et le nom de son association d'appartenance.

Adresse personnelle	
Adresse Mail	
Association d'appartenance	

**Modalités de règlement**

Total adhésion ..... + Total abonnement ..... = Total à payer .....

Par virement bancaire (frais à la charge du donneur d'ordre)     Par chèque     Autre mode de paiement

Les règlements doivent être effectués à l'ordre de «Amicale du Yangjia Michuan TJQ»,  
 A adresser à AMICALE DU YANGJIA MICHUAN TAIJI QUAN / Alain Coussedière,  
 1 rue du Troquant, Port à Clou, 17350 PORT D'ENVAUX (France)  
 Email : [tresor.ymtjq@gmail.com](mailto:tresor.ymtjq@gmail.com)    Site Web : [www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

**IBAN – International Bank Account Number**    **BIC – Bank Identifier Code**    **Account Owner**  
 FR76 1551 9390 9300 0219 3780 189 CMCIFR2A AMICALE YANGJIA MICHUAN

**Données Personnelles**

En adhérant à l'Amicale du Yangjia Michuan TJQ ou en m'abonnant à son bulletin à titre individuel, j'accepte que mes données personnelles recueillies fassent l'objet d'un traitement informatique en vue de tenir à jour le fichier des adhérents / abonnés de l'Amicale. Elles sont destinées aux membres du bureau de l'Amicale.  
 Conformément au **Règlement Général de Protection des Données** entré en vigueur depuis le 25 Mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant en m'adressant au Secrétariat de l'Amicale.

Fait à :

Le :

Signature :



# Le Site Web fait peau neuve



## Le site fait peau neuve

nouveau design, nouvelles fonctionnalités

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Nous espérons qu'il vous donnera satisfaction et que vous y trouverez les informations utiles qui vous intéressent. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques et suggestions afin de l'améliorer et nous vous remercions de votre compréhension pour les éventuels bugs qui pourraient persister pendant les premiers temps de fonctionnement.

### De nouvelles fonctionnalités sont disponibles :

Une carte interactive pour localiser les associations facilement ;

## Où pratiquer ?



Un forum plus fonctionnel ;

La mise en avant des commissions de l'amicale pour mieux comprendre son fonctionnement ;

Un formulaire simplifié pour informer de vos prochains stages ;

Des vidéos pour approfondir votre pratique ;

L'indexation de la rubrique « Nous avons lu ».

### Inscrivez-vous pour recevoir les informations :

Afin de faciliter le lien entre l'Amicale et les membres des associations adhérentes, vous pouvez dès à présent vous inscrire sur le site à titre personnel pour recevoir toutes les informations importantes de l'Amicale mises en ligne sur le site. Ainsi, vous pourrez être informé directement, par exemple, de l'ouverture des inscriptions aux Rencontres, de la mise en ligne du Bulletin et d'autres informations à ne pas manquer.

La volonté de ce nouveau site est aussi de le rendre plus convivial et dynamique et de mieux communiquer entre tous les membres.

Vous pouvez vous inscrire via le formulaire en bas de page du site.

**POUR RECEVOIR LES ACTUALITÉS DE L'AMICALE, INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER !**

Prénom

Nom

Nom de votre association

E-mail

Vous êtes : \*

Responsable d'association

Enseignant

Pratiquant

non adhérent à l'amicale

### Le forum

Un outil pour échanger facilement avec les autres membres sur des sujets qui peuvent être proposés par l'Amicale ou par vous-même.

Soyez acteur de ce forum, ouvrez la discussion sur la forme, sur des techniques, sur des sujets plus généraux concernant le fonctionnement de l'Amicale ou un sujet à débattre en AG.

Afin de préserver le bon fonctionnement du forum, vous serez obligé de vous identifier pour y accéder, avec les identifiants de votre choix.

### Donnez-nous votre avis :

Si vous souhaitez apporter une pierre à l'édifice dans la construction de ce nouveau site, vous pouvez prendre contact avec le comité Web : [amicale.yangjia.web@gmail.com](mailto:amicale.yangjia.web@gmail.com)

## Agenda des Agendas

Tous les stages organisés par les différentes associations sont disponibles sur notre site à la rubrique « Stages ».

[www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org](http://www.amicale-yangjia-michuan-tjq.org)

Si vous souhaitez annoncer un stage, vous pouvez désormais le faire grâce à un formulaire directement sur la page dédiée.

Bien amicalement à tous,

Rédac' Chef et le CA de l'Amicale du Yangjia Michuan.

