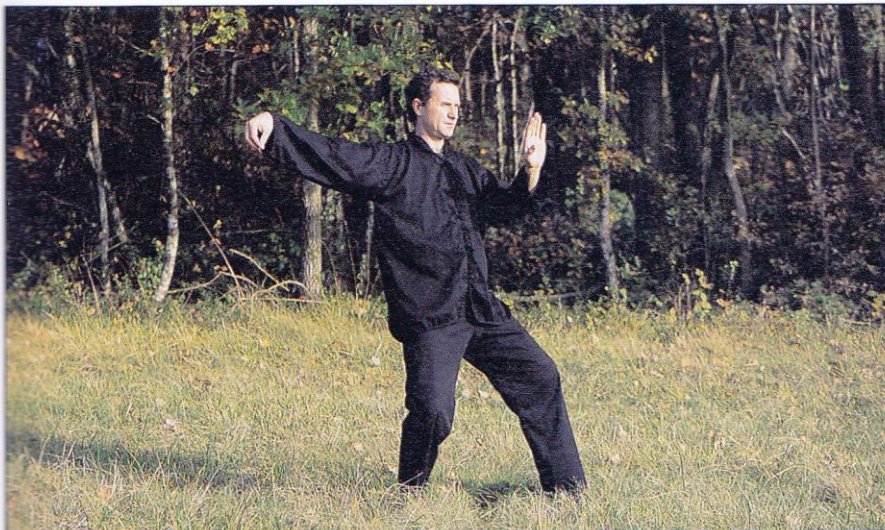


# LE T'AI CHI CH'UAN

太極拳



Pratiquant et enseignant le T'ai Chi Ch'uan en milieu associatif, selon la tradition de l'école Yang, l'auteur a introduit cet « art martial » au sein de son établissement, sous deux formes : une pratique volontaire quotidienne, instituée en PAE, puis en PAI (\*), et des exercices spécifiques au cours des séances d'EPS.

Afin de susciter l'intérêt pour cette discipline originale et contribuer à son développement dans le cadre scolaire, il présente ici les éléments fondamentaux nécessaires à la découverte du T'ai Chi Ch'uan.

*« Quand tu fais le T'ai Chi, sans effort, tu dois avoir l'impression de ne rien faire. Parce que ce n'est rien, si quelqu'un te regarde de l'extérieur. Alors, on se dit : ' Mais qu'est-ce qu'il fait ? Il attrape des ombres ' . »*

**Françoise Dolto**  
(« Solitude »)

Ainsi est-il bien difficile, voire impossible, de décrire, expliquer, analyser, une pratique dont l'image extérieure n'est qu'un pâle reflet de la richesse interne.

Sans être ni méditation, ni art martial, ni danse, ni mime, ni gymnastique, le T'ai Chi Ch'uan est tout cela à la fois et peut revêtir indifféremment l'un de ces aspects. A l'appui d'un essai de traduction de T'ai Chi Ch'uan (1), nous pouvons approcher une définition : il est possible - en schématisant - d'énoncer que chaque caractère chinois peut avoir des significations différentes selon le contexte, mais qu'il conserve intrinsèquement un principe propre (2).

En ce sens, T'ai peut être compris comme « sommet » ou « but », Chi comme « élevé » ou « suprême » et Ch'uan comme « mouvement des mains » ou « voie ». Il est possible de traduire, selon le niveau où l'on se place « T'ai Chi Ch'uan » par « **technique de combat à mains nues d'ordre supérieur** » ou « **chemin de la vérité suprême** ». Il n'y a pas contradiction, mais seulement différence de point de vue (dans le sens premier de cette expression).

*Un autre chemin...*

## T'AI CHI CH'UAN ET TAOÏSME

Le T'ai Chi Ch'uan est l'un des Arts majeurs du Taoïsme. C'est pourquoi nous retrouvons constamment dans le mouvement du T'ai Chi une corrélation directe avec les principes « philosophiques » exprimés dans le Taoïsme. On peut ainsi lire le diagramme suivant, diagramme dit du « Faite Suprême » :

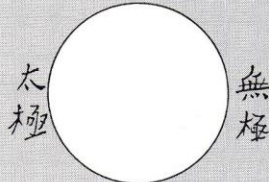
SELON LA VISION TAOÏSTE

### 圖極太溪蓮周

LORS DE LA PRATIQUE DU T'AI CHI CH'UAN

#### CERCLE DE L'ABSOLU :

Le Tao est vide et plénitude. Il est la source.



#### CERCLE DE L'ABSOLU :

L'origine du mouvement est dans le vide. Le silence intérieur est absolu.

#### CERCLE DU YIN ET DU YANG :

Le principe de la manifestation est l'union-opposition. Yang blanc est actif. Yin noir est passif.



#### CERCLE DU YIN ET DU YANG

Le mouvement naît de la bipolarisation. Les 2 énergies yin et yang sont omniprésentes. Elles ne s'excluent jamais, elles sont en interaction perpétuelle.

#### LES 5 ELEMENTS FONDAMENTAUX :

- ① Terre au centre
- ② Feu au sud
- ③ Bois à l'est
- ④ Eau au nord
- ⑤ Métal à l'ouest

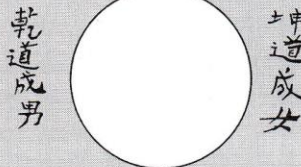


#### LES 5 POSITIONS ET LES 5 POSTURES

- ① Garder le milieu.
- ② Aller vers la gauche - parer
- ③ Reculer - pousser
- ④ Aller vers la droite - tirer
- ⑤ Avancer - presser

#### CERCLE DE L'EXISTENCE HUMAINE :

Manifestation de l'existence. Yin principe féminin. Yang principe masculin. La création est en puissance.

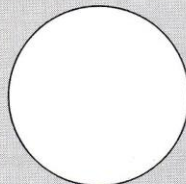


#### CERCLE DE L'EXISTENCE HUMAINE

Le mouvement est toujours en puissance. Il existe au-delà de l'apparence.

#### CERCLE DU VIDE

Le Tao est l'origine et la fin de toute chose.



#### CERCLE DU WOU-WEI

Le « non-agir » est le centre immobile du mouvement.

生 化 物 萬

## HISTORIQUE

Le T'ai Chi Ch'uan est un art traditionnel chinois dont les racines et les principes sont intimement liés à la pensée et à la culture chinoise dont Taoïsme (cf. encadré) et Confucianisme sont les deux aspects essentiels, respectivement métaphysique et humaniste. La notion d'Histoire est sensiblement différente en Extrême-Orient où la perception linéaire du temps historique n'est qu'un apport récent de l'influence occidentale.

Considérer une histoire de la pensée chinoise, du Taoïsme et des arts qui lui sont liés (3) suppose au préalable de se « glisser » dans le point de vue oriental et de faire siennes la perception cyclique du temps et de l'espace, ainsi que la compréhension du réel à la lumière du symbolisme (4).

Sachant que la tradition chinoise associe une Pensée ou un Art à un créateur original dont la valeur symbolique est supérieure à la contingence historique, on peut alors mieux pénétrer le sens des mythes relatifs au Taoïsme (in « Lao Tseu, Chouang Tseu, Lie Tseu ») et au T'ai Chi Ch'uan (Maître Zhong Son Feng « inventant » le T'ai Chi Ch'uan à la vue d'un combat entre oiseau et serpent).

L'histoire récente du T'ai Chi Ch'uan est liée à celle de Maîtres et de leurs écoles dont la filiation perdure aujourd'hui, malgré la tentative d'éradication philosophique et de détournement vers une perspective « sportive et hygiénique » pendant la période maoïste en Chine, et malgré l'inévitable dilution de la richesse originelle dans les mélanges, récupérations, approximations et simplifications accompagnant la diffusion du T'ai Chi Ch'uan dans le contexte occidental actuel.

L'école Yang est la plus connue. Elle co-existe - en Chine et dans le monde - avec d'autres écoles et d'autres « styles » dont les développements sont plus ou moins importants selon le moment ou le lieu, et dont les différences sont de l'ordre des apparences extérieures et non des principes internes.

L'enseignement décrit, ici, est celui d'une école de style « Yang ».

## LA VOIE DU T'AI CHI CH'UAN

« Dans le T'ai Chi... on construit sa maison et on s'ouvre vers quelque chose de l'extérieur. Mais, apparemment, par les yeux externes, on est là seul à faire des mouvements incompréhensibles. A l'intérieur, on se sent en paix ».

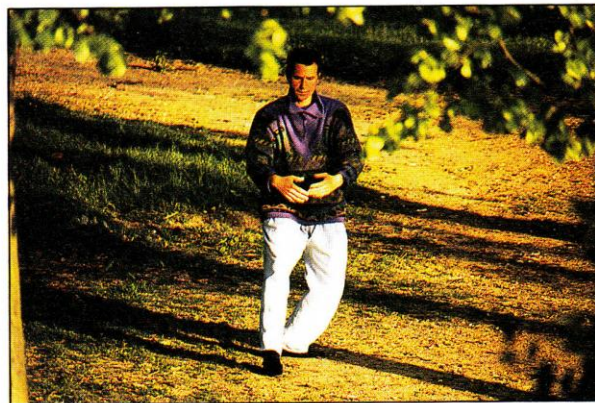
F. Dolto (op. cit.)

Le but ultime de la pratique du T'ai Chi Ch'uan est unique : aller vers le Wou-Wei, le non agir (5). Le mouvement constant, sans temps d'arrêt, engendre une paix, une tranquillité d'une telle qualité qu'on confère à l'immobilité. Cette quiétude est liée à l'élargissement de la conscience, produite simultanément par le retour vers soi et l'ouverture vers l'extérieur.

Cette double recherche s'inscrit dans l'apprentissage, dès les premiers pas guidés par la patience et la tolérance envers soi, la précision et la mémorisation du geste étant alors souvent difficiles.

La pratique du T'ai Chi Ch'uan a une inciden-

**Pratiquer le T'ai Chi :  
peu importe le lieu ou  
le moment.**





**Séance de T'ai Ch'uan quotidienne et champêtre.**

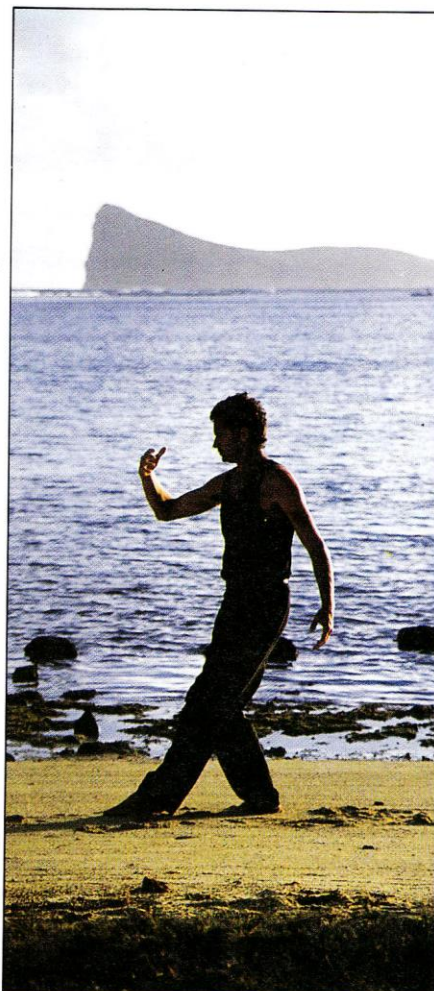
ce sur l'être entier et donc sur ses différentes composantes, physiques, psychiques ou mentales. Elle procure une sensation de bien-être, une présence au monde plus riche, dans la plénitude de « l'ici et maintenant ».

Chez les personnes âgées, une pratique régulière procure plus spécifiquement un maintien (ou une redécouverte) de la souplesse, une économie considérable d'énergie dans les gestes quotidiens et, par conséquent, une diminution très sensible des douleurs et de la fatigue.

Avec les jeunes, en particulier à l'école, la pratique et les bienfaits du T'ai Chi Ch'uan diffèrent selon les âges et l'investissement personnel.

Dans l'ensemble, l'expérience peut révéler certaines tendances :

- **A l'école primaire :** découverte des principes grâce à des jeux individuels ou de groupe, en particulier ceux associés au symbolisme des conduites animales (6).
- **Au collège :** amélioration de l'assurance, de la précision et de la prise de décision. Le T'ai Chi Ch'uan diminue en outre l'appréhension d'autrui, et donc l'agressivité.
- **Au lycée,** où l'interrogation sur l'ego est dominante et se cache souvent derrière des conduites guidées par le souci de « paraître », la pratique assidue du T'ai Chi Ch'uan peut alors être vecteur d'une recherche authentique de « l'être » associée à un développement des facteurs d'équilibre et de santé.



## LES PRINCIPES

« La souplesse de toute chose l'emporte sur la rigidité de toute chose. »

**Tao Tö King**

Les principes du T'ai Chi Ch'uan sont tous interdépendants. Ils peuvent être regroupés très succinctement, comme suit :

### ① L'intégralité de l'Être :

L'homme est une totalité vivante dont les différents aspects de la présence au monde sont indissociables.

### ② La continuité et l'harmonie :

La vie, c'est le mouvement. Les mouvements du T'ai Chi Ch'uan sont enchaînés sans interruption ; le début d'une séquence est la fin de l'autre. La correspondance constante entre les différentes parties du corps engendre une valeur d'harmonie tant sur le plan de la vision intérieure que sur l'expression extérieure. Les séquences se suivent comme des vagues, le flux est continu dans le temps et dans l'espace.

### ③ L'axe, le centre et le cercle :

L'homme est « suspendu » au ciel et « enraciné » dans la terre. Sa colonne vertébrale est l'axe de connexion entre ces deux pôles. La taille est le centre du mouvement, lequel s'inscrit dans une infinité de cercles, de courbes, de spirales aux dimensions et aux orientations très variées.

### ④ L'intention et l'énergie :

L'intention (Yi) née de la conscience est le guide de l'énergie (Qi) ou souffle intérieur, « moteur » du mouvement.

### ⑤ Le calme et la douceur :

Le calme et la douceur naissent du relâchement, de la lenteur et de la fluidité et procurent tranquillité et confiance.

L'image la plus connue pour illustrer ces principes est celle du cocon et du fil de soie que l'on dévide : si on ne tire pas assez, il ne sort pas, mais si l'on tire fort ou par à-coups, il se casse.

L'idée d'unité peut être suggérée par le parallèle entre l'Homme et l'Arbre, stable et mouvant : toutes ses branches, toutes ses feuilles peuvent avoir des mouvements différents, apparemment divergents, leur ensemble forme une unité mouvante.

## LES EXERCICES FONDAMENTAUX

« Calme comme une montagne, Mouvant comme une rivière. »

Par leur nature circulaire et ininterrompue, il est extrêmement difficile de faire une description fidèle des mouvements du T'ai Chi Ch'uan. A fortiori, il est impossible de se servir d'unique références descriptives dans l'apprentissage.

### • L'exercice principal

Clef de voûte de la pratique, le « **grand enchaînement** » appelé aussi « **forme** » (en chinois Zoujia) comporte une centaine de séquences (ou « postures ») et dure une vingtaine de minutes. Il possède trois parties internes : « la terre », « l'homme » et le

## UN EXEMPLE : LE TŪ SHŌU

Le Tū Shōu ou « poussée des mains » est un exercice à deux.

Sa forme la plus simple s'effectue sans déplacement des pieds et avec une seule main : les deux partenaires, face à face, avancent le même pied (droit ou gauche) dans leur direction réciproque. Ils entrent en contact par le même point de la face externe du poignet du même bras (droit ou gauche).

Le mouvement naît par dissociation des actions :

- A devient actif et pousse la main de B dans la direction du centre de sa poitrine ; la poussée est la plus fine, la plus « légère » possible.

- B est passif et cède (maître-mot du T'ai Chi Ch'uan) à la poussée de A, en la faisant glisser sur un cercle engendré par la rotation de sa taille et dont la circonférence est dessinée par le dos de sa main (cf. dessins).

Lorsque la poussée de A devient vide, B devient actif et le mouvement s'inverse. Il peut ainsi s'entretenir sans fin.

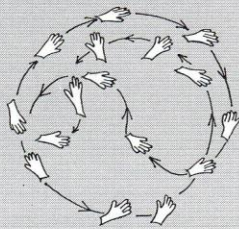
• **La « Poussée »** est une application du principe Yang, actif : le poids du corps va du pied arrière vers le pied avant ; la taille tourne et se dirige vers l'avant.

• **Le « Céder »** est une application du principe Yin, passif : le poids du corps se retire du pied avant vers le pied arrière ; la taille tourne sur le côté et vers l'arrière.

Au niveau énergétique, A utilise son énergie active pour pousser B ; B utilise son énergie de dissolution pour transformer, pour « fondre » l'énergie de A.

A travers l'exemple de cet exercice, on peut comprendre la voie du T'ai Chi Ch'uan : le débutant est lourd, sa sensibilité à l'énergie du partenaire est fruste ; il est très vulnérable. La pratique va affiner la perception et la sensibilité : le moindre contact avec le partenaire procure des renseignements de plus en plus précis sur son intention, son énergie, la direction de ses mouvements. Au stade supérieur, le contact direct n'est même plus nécessaire : par la seule approche, le plus petit mouvement du partenaire, on, « connaît » l'esprit et l'intention de celui-ci.

Symbole et mouvement sont deux aspects d'un même principe dont la correspondance entre l'un et l'autre est entière.



Le déplacement des mains dans le Tū Shōu



et le **diagramme du Yin Yang**, sont les deux aspects du principe de l'interaction permanente des deux pôles de toute manifestation.

**1** Le Tū-Shōu simple à une main ».

**2** Fin de la « poussée » noire.  
Fin du « céder » blanc.

**3** « Poussée » blanche Yang  
« céder » noir Yin.

**4** Fin de la « poussée » blanche.  
Fin du « céder » noir.

« ciel », correspondant au ternaire fondamental du Taoïsme.

Les néophytes consacrent leur première année à l'apprentissage d'un « *petit enchaînement* » ou « *forme courte* » qui comporte bien moins de postures mais possède les principes essentiels dont la notion d'unité.

### • Les exercices à deux

Nombreux et variés : **la poussée des mains**, simple ou double : Tū Shōu (cf. encadré 2), **les grands déplacements** : Da-Lū, **la dispersion des mains** : Jan Shōu ; ils ont pour vertu

1



3

une « lecture sensitive » de plus en plus affinée du Qi du partenaire, et pour principes le contact permanent des déplacements extrêmement doux et lents et un échange énergétique permanent.

### • Les séances

Elles présentent également des exercices d'échauffement mettant l'accent sur tel ou tel principe, ainsi que des exercices à deux ou à plusieurs dont l'objet est d'affiner la perception et le contrôle de sa propre énergie et celle d'autrui.

## T'AI CHI CH'UAN ET EPS

Selon la méthode traditionnelle chinoise, l'enseignement est bien loin de nos processus occidentaux : la base de la pédagogie à l'adresse des débutants est l'exercice quotidien et répété. Le maître montre et l'élève imite (la première année est appelée « l'année du singe »). La « progression » est calquée sur le développement séquentiel de la « forme ».

Ce n'est qu'après l'acquisition globale des principaux exercices que le maître intervient

2



4

pour conseiller et transmettre les subtilités menant à l'affinement. L'enseignement ne concerne alors que les élèves dont l'engagement et la motivation sont très déterminés.

En Occident - et en particulier avec les jeunes - cette pédagogie « s'assouplit », les rapports maître-élèves s'inscrivent dans notre cadre habituel et les conseils oraux sont très fréquents au début de la pratique. Des divergences apparaissent cependant entre les tendances éducatives du monde actuel et certaines valeurs inhérentes au T'ai Chi Ch'uan :

à l'information, le T'ai Chi préfère la transmission ; à la diversification, il préfère l'unité, et à la production, il préfère l'accomplissement. Le T'ai Chi Ch'uan ignore les concepts de réussite et d'échec, d'objectifs et contenus d'apprentissage, mais propose une pratique sans fin allant vers une découverte progressive de la richesse du monde intérieur, reflet du monde extérieur. De même, il méconnaît la notion d'évaluation (niveaux, grade, épreuve, hiérarchie organisée...) mais ouvre une voie de transformation personnelle dont les clefs sont contenues dans la pratique.

Une pratique à l'école ne peut ainsi se substituer à l'EPS, elle peut cependant l'éclairer d'une lueur nouvelle et, surtout, se révéler pour les jeunes comme une autre perspective, une fenêtre sur eux-mêmes et sur le monde. Sandra (14 ans) : « J'ai entendu comme une musique en moi que je n'avais jamais entendue ».

Il serait erroné de considérer le T'ai Chi Ch'uan comme une discipline exotique et ésotérique réservée à une société d'adeptes.

L'essence du T'ai Chi est contenue en chacun de nous, sa découverte est une voie continue, expérimentée à chaque instant de notre vie, un « chemin vers la totalité », selon l'expression de C.-G. Jung, chemin ouvert par l'osmose entre structure et liberté.

L'adaptation sereine à l'événement et à l'environnement passe par la double maîtrise du mouvement et de l'immobilité, dans le sens où ne pouvant retenir ni le temps ni le monde en perpétuelle transformation, on ne peut bâtir le constant que sur le mouvant.

**Jean-Jacques Sagot**

Professeur d'EPS,

Lycée Jay de Beauport - Périgueux

PHOTOS : AUTEUR

(\*) PAE : Projet d'action éducative.

PAI : Projet d'action d'innovation.

### NOTES

(1) « T'ai Chi Ch'uan » appartient à l'ancienne transcription du chinois. Sa correspondance avec l'écriture officielle du système Pinyin est Taijiquan.

(2) Pour saisir ces particularités, se référer à M. Granet « La Pensée chinoise ».

(3) Les Arts Taoïstes ou les « 5 Excellences » sont la Peinture, la Poésie, la Calligraphie, la Médecine et le T'ai Chi Ch'uan, qui ont bien sûr correspondances et similitudes. C'est pourquoi, par exemple, on trouvera des registres d'équivalence entre acupuncture et T'ai Chi Ch'uan.

(4) Point de vue dont l'Occident ne s'est d'ailleurs éloigné qu'assez récemment. Voir Mircéa Eliade « Le Mythe de l'Eternel Retour ».

(5) Le « Non agir » n'est pas le contraire de l'action, il est source et totalité à la fois de l'action et de la non action, le centre immobile du mouvement sans lequel il n'y aurait pas de mouvement (cf. Tao Tö King).

(6) Jeux du « Dragon », du « Singe », de la Grue Blanche »...

### BIBLIOGRAPHIE

Philosophes taoïstes - Bibliothèque de la Pléiade (NRF) - Préface d'Etiennele.

La Pensée chinoise - Marcel Granet - Ed. Albin Michel.

Taiji Quan, technique de longue vie - Catherine Despeux (Editions Trédaniel).

Embrace Tiger, return to mountain - Chungliang Ai Huang (Real People Press Ny).

Chengtzu's Thirteen Treatises - Cheng Mang Ch'ing (North Atlantic Books Berkeley).

T'ai Chi, the « Supreme Ultimate » Cheng Mang Ch'ing and Robert W. Smith (Charles Tuttle Co. Vermont).