

VENT PROPICE ET PLUIE OPPORTUNE

L'ENSEIGNEMENT DES ARTS CORPORELS DU TAO

Jean-Luc Saby – Enseignant en Arts Classiques Chinois

saby

[Sélectionnez la date]

[Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document. Tapez le résumé du document ici. Il s'agit généralement d'une courte synthèse du document.]

L'ENSEIGNEMENT DES « ARTS CORPORELS DU TAO »

Jean-Luc Saby

LES ARTS CORPORELS DU TAO:

Les terminologies chinoises romanisées sont foison « Qi Gong, Tai Ji Quan, Wu Shu, Dao Yin ...etc.» répandues maintenant en France pour désigner ce que l'on peut nommer en bon français les Arts Corporels venus de Chine, voire du Japon, en tant que : « Arts Classiques du Tao , Arts Chevaleresques Chinois, Arts Corporels du Tao... ». Pour traiter de notre sujet, nous préférons ici le terme : « Arts Corporels du Tao » (ACT). En effet nous tenons à conserver à ces activités physiques leurs aspects artistique (art : « manière de faire une chose selon certaine méthode, selon certains procédés » Littré) et philosophique (de part leur référence au Tao). Le Tao représente une unité fondamentale qui est le pivot central de la philosophie du taoïsme. Le Tao ou Dao qui se traduit aussi par Do en japonais expose "la voie; le principe", qui est exprimé par exemple dans le Judo sous « voie de la souplesse ».



Les Arts corporels du Tao désignent l'ensemble des pratiques corporelles qui se réfèrent à la philosophie du Tao. Ils appartiennent tous à la grande famille des Arts classiques du Tao. Issus d'une influence taoïste, confucianiste ou bouddhiste, il s'agira là d'influences à caractère philosophique et culturelle, mais en aucun cas religieuse. Les ACT ont un souci commun, ils s'orientent tous vers une utilisation rationnelle de l'énergie, un travail respiratoire du souffle (QI GONG) qui tend à « mobiliser, accroître, conserver, utiliser l'énergie du corps" afin de préserver et d'affirmer l'état d'une bonne santé. Certaines de ces activités intègrent un aspect martial (WU SHU en Chine, BUJUTSU au Japon) qui n'exclut pas pour autant ce souci de respecter l'intégrité de l'individu. Leur racine profonde est identique, ils s'emploient chacun à suivre le courant naturel de vie. En tant que pratiques corporelles, ils dirigent, régulent et organisent le mouvement jusqu'à ce qu'il fasse corps avec l'être, imprègne sa nature et s'exprime spontanément; la spontanéité étant la révélation de la nature profonde de l'individu et de son appartenance au Tao. La gestion intentionnelle des mouvements du corps est porteuse de pouvoir d'action. "Savoir agir" porte en lui-même le paradoxe de la non action ou non intervention, voilà le propre des Arts corporels du Tao. La subtilité d'une telle stratégie ne peut être abordée sans méthode: c'est en cela qu'ils constituent un art véritable et bien sûr un objet d'enseignement.

LES FORMES D'ENSEIGNEMENT:

La pédagogie est Art d'enseigner, son usage permet de rendre accessible à tous la connaissance. Concernant l'enseignement des ACT, il importe de donner l'accent sur quatre critères essentiels qui fondent leurs supports pédagogiques:

- La réalisation de la forme**
- L'éveil des sensations corporelles**
- L'utilisation des images mentales**
- La référence à la philosophie du TAO**

La réalisation de la forme : la forme est une posture ou un enchaînement de postures, elle est un support fondamental de l'enseignement, mais elle n'en constitue pas la finalité. La forme n'est que le vecteur potentiel d'un message, d'une connaissance, qu'il va falloir décrypter et nourrir au fil d'une pratique répétée sur plusieurs années pour en dégager de l'expérience qui recouvrira toutes les caractéristiques d'une connaissance des fonctions vitales du mouvement.

- Lorsque les supports de l'enseignement se porte seulement sur le travail de la forme. L'enseignant démontre les gestes et les élèves tentent d'imiter ses mouvements. L'enseignant est un modèle qui favorise certes, l'approche du débutant, mais produit, si cela se prolonge trop longtemps, une forme de dépendance: l'élève n'est pas autonome car sa pratique dépend d'un modèle extérieur à lui-même centré sur l'enseignant. Dès lors, il n'y a pas de véritable appropriation, la pratique ne révèle pas suffisamment d'expérience personnelle, la connaissance est faible.

L'éveil des sensations corporelles : les sensations sont les guides de l'action, elles permettent d'orienter l'activité propre en renforçant considérablement l'autonomie.

Lorsque les supports de l'enseignement reposent sur le développement des sensations corporelles, l'enseignant ne tient pas la démonstration comme essentielle. Celui-ci décrit l'exercice et pousse ses élèves à développer l'acuité de leurs sensations corporelles proprioceptives et kinesthésiques¹. L'action peut être décrite sous différentes formes, par exemple:

-Décrire l'action sous ses aspects biomécaniques en désignant l'ensemble des articulations ou muscles impliqués dans le mouvement nécessite de connaître le chemin mécanique d'un geste.

-Décrire l'action sous ses aspects énergétiques en désignant par exemple les centres, points ou canaux d'énergie impliqués dans la posture nécessite la connaissance de la bioénergétique du mouvement.

L'essentiel de l'enseignement se porte sur le "senti".

Percevoir des sensations subtiles est difficile pour le débutant. Toutefois, l'élève est plus autonome car sa pratique se fonde sur ses propres sensations, mais l'imagination peut aussi s'écarter de la réalité (posture). Préserver la posture, c'est aussi préserver le réalisme de la pratique, car le corps ne ment pas. C'est à l'enseignant de veiller!

Il ne faut pas vouloir sentir à tout prix quelque chose, l'évolution accentue d'elle même l'acuité des sensations corporelles. Durant la pratique, les sensations corporelles sont accueillies des plus simples aux plus subtiles entre extension et

¹Sensibilité proprioceptive: *sensibilité interne qui permet de percevoir la tonicité musculaire, la position relative des segments du corps (os et articulations), leur déplacement, la statique et l'équilibration.*

Sensibilité kinesthésique: *ensemble de sensations qui renseignent sur la position et les mouvements du corps dans l'espace.*

flexion; ouverture et fermeture; inspiration et expiration; plein et vide... léger et lourd; clair et sombre; chaud et froid... plénitude et vacuité...

L'utilisation des images mentales : Lorsque les supports de l'enseignement reposent sur l'utilisation des images mentales, l'enseignant fait appel la richesse évocatrice de ces images. Leurs utilisations renvoient au pouvoir créatif et créateur de l'esprit de l'homme. Le monde des "images" ou des "symboles" joue *un rôle intermédiaire entre celui des réalités tangibles et celui des réalités indicibles... intermédiaire entre celui des idées et celui des mots... à mi-chemin entre l'abstraction et la pensée concrète*². Plus que des concepts, les images sont porteuses d'une forme active qui fait défaut au concept.

On peut distinguer différentes catégories d'images ou symboles utilisés dans l'enseignement des ACT et nous allons en donner quelques exemples:

-les formes géométriques :

Le cercle pour symboliser la voie du ciel, le carré pour symboliser la voie de la terre, le triangle pour symboliser la voie de l'homme...

-les formes de la nature :

Le ciel pour exprimer ce qui est en haut, la terre pour exprimer ce qui est en bas, l'homme pour exprimer ce qui est au centre...

La montagne pour exprimer l'immobilité, la mer pour exprimer le flux et le reflux...etc.

-les éléments naturels :

La pluie pour signifier le souffle spirituel céleste, les nuées pour signifier le souffle essentiel terrestre, le tonnerre pour signifier le grondement de l'énergie interne, l'éclair pour signifier l'éclat de l'énergie externe ...

-les 5 mouvements énergétiques :



L'image du "bois" manifeste un mouvement montant vers l'intérieur...

L'image du "feu" manifeste un mouvement vers le haut...

L'image de "terre" manifeste un mouvement vers le centre...

L'image de "métal" manifeste un mouvement descendant vers l'extérieur...

L'image de "l'eau" manifeste un mouvement vers le bas...

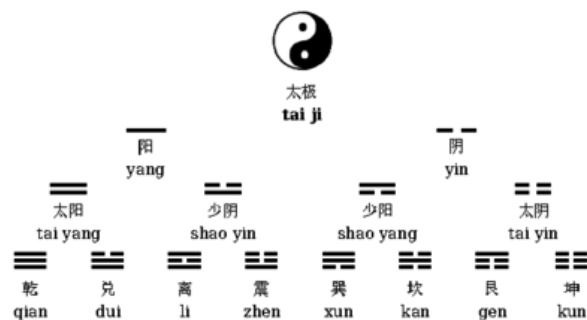
Les formes animales ou le jeu des 5 animaux de Hua To[J1] :

²Histoire du taoïsme-Isabelle ROBINET (Patrimoines-CERF)



Les formes du tigre renforcent l'énergie du "bois": foie et muscles...
 Les formes du léopard renforcent l'énergie du "feu": coeur et circulation...
 Les formes de l'ours renforcent l'énergie de "terre": rate et tissus de soutien...
 Les formes de la grue renforcent l'énergie de "métal": poumons et souffle...
 Les formes du singe renforcent l'énergie de "l'eau": reins et articulations...

Les images du YI **JING**[J2]



Un trait continu symbolisant le Yang, un trait discontinu symbolisant le Yin, les monogrammes, bi grammes, trigrammes et hexagrammes sont des moyens de dire avec concision, de synthétiser en un seul signe plusieurs plans de vérité, ils sont "*l'antique écriture*", *antique au sens de proche de l'Originel.*"³...

La liste n'est qu'indicative, car le répertoire est immense. De plus, on ne peut donner du sens à des images que dans un contexte précis car leurs définitions peuvent être multiples et contradictoires avec plusieurs niveaux d'interprétations qui suggèrent l'emploi d'une méthode stricte. Il s'agit ici de souligner leur utilisation courante à l'intérieur de l'enseignement des ACT. Loin de figer l'apprentissage, ces images ont un caractère évolutif qui assure une progression quasi illimitée. C'est un enseignement offert à la "perspicacité humaine".

La référence à la philosophie du TAO

³"Histoire du taoïsme" Isabelle Robinet



Lorsque les supports de l'enseignement reposent sur la philosophie du Tao, l'enseignant utilise la référence à des textes classiques du Tao tels que le *LAOZI*, *LIEZI*, *ZHUANGZI* (taoïsme) *KONGFUZI* (*Confucius*), le "*YI JING*"...etc. ou bien se réfère à la légende ou à l'histoire de personnages illustres qui ont été à l'origine de l'Art qu'il enseigne.

Loin de constituer un engagement solennel de la part du pratiquant, car il est possible de pratiquer sans être forcément taoïste, confucianiste ou bouddhiste, la référence à la philosophie du Tao révèle la nature profonde de la pratique. Qu'il s'agisse de l'hexagramme 31 du Yi Jing qui traite de la mobilisation, du Laozi qui traite de "l'intraitable Tao", de la légendaire rectitude de Maître Kongzi (Confucius), de la persévérance méditative de Bodhidharma... l'ensemble ouvre la voie d'une compréhension, d'une approche différente du monde qui n'a d'autre objectif que de justifier la pratique elle-même.

LES STRATEGIES DE L'ENSEIGNEMENT:

La non-intervention:

L'enseignant n'apporte jamais de correction sur les gestes de ses élèves (cours magistral). Pas de correction, ni d'intervention directe sur l'élève, le professeur propose des exercices et laisse ses élèves les mettre en pratique sans tenir compte de leur qualité d'exécution immédiate. L'apprentissage est fait de répétitions multiples jusqu'au moment où l'élève adapte l'exercice à son propre corps tout en collant au modèle proposé par le professeur. Cette pratique pédagogique éveille chez les élèves (pratiquants) des facultés d'observation et d'adaptation qui lui seront très utiles durant sa progression. Néanmoins, l'inconvénient majeur se situe dans la mauvaise interprétation des gestes et des postures qui peut entraîner tout d'abord l'incompréhension du débutant mais aussi des lésions corporelles (tendinites, elongations musculaires, souffrances articulaires) et des déséquilibres énergétiques provoquant un ralentissement de la progression. C'est un mal dont les ACT ne devrait pas souffrir, car ils ont par essence l'objectif de nourrir le corps, c'est à dire de préserver la santé et éventuellement de prolonger la vie.

"*L'efficacité du non agir*" prônait par Laozi mérite toute notre attention, mais WU WEI, ce n'est pas ne rien faire !

L'intervention:

L'enseignant intervient en corrigeant directement ou indirectement chaque geste. Il y a, dans ce cas, moins de risque d'erreur d'interprétation donc, moins de risque de blessure. Mais, ce sera au détriment du développement de l'autonomie de l'élève qui pourrait se suffire de cette assistance régulière sans en tirer aucune leçon. Néanmoins, la correction des gestes par l'enseignant ne peut dépasser les capacités d'assimilation de l'élève; en général on compte: une, deux maximum trois corrections dans une séance.

On comprendra que "l'enseignant idéal" doit fonctionner dans l'alternance entre intervention et non intervention, à la fois pour préserver la "biodynamique corporelle" et pour permettre le développement des facultés d'observation et d'adaptation qui vont renforcer l'autonomie de ses élèves. *"Un maître qui connaît l'esprit, le caractère et l'étendue de l'intelligence de son élève peut l'aider à se corriger lui-même. Si il ne les connaît pas il est contraint de le corriger. Enseigner c'est aider au développement des bonnes qualités et à la correction des défauts. Enseigner ce n'est pas louer les qualités et corriger les défauts."* (LIJI chapitre XVI)⁴

La parole et la voix:

*"Le Tao est rendu manifeste par les mots et les mots sont oubliés par le Tao"*⁵. La parole est un support non négligeable pour conduire l'enseignement, il y a les mots, il y a aussi la voix. L'enseignant ponctue son intervention par des mots qui permettent de fixer l'attention de ses élèves particulièrement sur certains points ou parties utiles à la progression. Lorsque les mots sont secondaires, le professeur peut n'utiliser que des sons, par exemple pour rythmer les respirations pendant la pratique.

"Le juste mot remplace tous les vains discours. Le juste geste remplace toutes les gesticulations."(LUN YU)⁶

Le silence des mots:

Le silence privilégie l'aspect méditatif de la pratique, les élèves se retrouvent plus facilement face à eux-mêmes et un langage spécifiquement corporel peut être mis en évidence. *"Le silence, c'est la parole; au lieu (même) de cette parole, fondamentalement, il y a le silence; la parole est silencieuse, c'est la formule secrète de l'alchimie."*⁷

C'est aussi la méthode favorite de notre illustre Laozi:

*"L'enseignement sans parole,
L'efficace du non agir,
Rien ne saurait les égaler."*(chapitre XLIII)

LA TECHNIQUE:



La technique est un terme vaste qui désigne soit des exercices ou un ensemble d'exercices répertoriés pour pratiquer une activité, soit une manière d'exécuter un exercice ou un enchaînement de gestes (style individuel ou collectif). Par exemple, le Tai Ji Quan, *"Poing du Faîte Suprême"* compte différentes tendances ou styles ou

⁴LI JI-"Livres des rites"Confucius

⁵"Histoire du Taoïsme" Isabelle Robinet

⁶"LUN YU-Entretiens de Confucius"

⁷"Histoire du taoïsme"Isabelle Robinet

bien encore écoles, dont les plus répandues sont les écoles Yang et Chen. Les différences d'appréciations techniques siègent également à l'intérieur d'un même style, nous pouvons voir pratiquer le style *Yang Ancien*, le style *Yang traditionnel*, le style *yang originel...etc*

Quel que soit sa forme, la technique constitue une référence que l'enseignant utilise dans son enseignement. Mais le rapport à la technique est propre à chaque enseignant.

Lorsque la technique est le support de l'enseignement: l'enseignant fait des choix parmi l'éventail des techniques qui vont permettre la réalisation d'objectifs. Ce stade se situe la plupart du temps au delà de la simple maîtrise technique. L'enseignant repère l'unité de sa pratique, en opère la fusion et fait émerger, en fonction des circonstances, certains aspects techniques représentatifs de ce qu'il souhaite enseigner. Ainsi, par exemple, s'il a pour objectif de développer les capacités d'enracinement de ses élèves, il fera appel à des techniques visant à renforcer la base du corps et à alléger (détendre) le haut du corps.

L'utilisation de la technique est dans ce cas ouverte sur l'enseignement de l'Art. Du reste, la "*méthode du Tao des Anciens*" préfère l'impartialité et l'absence d'esprit partisan, faire des choix n'est pas conforme à l'esprit du Tao: "*choisir, c'est exclure; enseigner, c'est porter préjudice; seul le Tao n'omet rien.*" (Zhuangzi XXXIII)

Lorsque la technique est un refuge pour l'enseignant: l'enseignant déploie l'ensemble des techniques sans avoir préalablement défini d'objectif à son enseignement. Il assoit sa crédibilité sur sa seule connaissance des techniques sans préciser leur raison d'être. L'enseignant débutant a souvent du mal à différencier la technique de l'enseignement de l'Art lui-même, il les confond. Certains enseignants cachent consciemment ou non leur méconnaissance de la pratique, parfois malheureusement l'incompétence, en s'appliquant à ne démontrer que la technique sans définir un enchaînement logique à leur démarche. Dans ce cas précis, l'utilisation de la technique est fermée et ne permet pas l'enseignement de l'Art.

"Un homme intelligent et bon connaît les moyens qui rendent l'enseignement fructueux et les causes qui le rendent inutile. Par suite il est capable d'enseigner même si, parfois, il en sait moins que ses élèves." (LIJI chapitre XVI). Il y avait de cela dans la méthode du Tao des Anciens, c'est pourquoi Chen Tao disait: "*Le savoir ne sait pas.*" (Zhuangzi XXXIII)

L'EVOLUTION DES ELEVES:

L'apprentissage est un processus souvent très ingrat, il place alternativement l'élève en situation d'échec ou de réussite. Si la deuxième situation est agréable, la première est parfois plus mal vécue. On parle de la chance du débutant qui découvre pour la première fois une pratique avec une certaine réussite, mais bien souvent l'euphorie du début fait place à un travail plus ardu. C'est pour cela que l'on voit des gens "tout feu tout flamme" dès le départ qui abandonnent rapidement lorsque les premières difficultés se présentent, ou bien des gens doués qui n'approfondissent pas lorsque des efforts s'imposent pour progresser. Par contre, il y a aussi les besogneux qui ont de grandes difficultés au début mais persévèrent et aboutissent. "*Les étudiants ont quatre défauts qui doivent être connus du Maître. Les uns embrassent trop, les autres pas assez, les uns étudient superficiellement, les autres butent sur les difficultés*" (LIJI chapitre XVI)

Pour apprendre, il faut se donner du temps, prendre du recul par rapport à l'échec mais aussi par rapport à la réussite qui précède généralement l'apparition de nouvelles difficultés. "*Ne soyez pas trop empressé à commencer vos entreprises et*

soyez moins empressés encore à les abandonner." (LIJI chapitre XI)

L'autonomie s'acquiert lorsque l'élève a pris conscience de ses capacités, il sait recevoir les informations qui vont être utiles à sa progression. Ceci démontre que le professeur a bien fait son travail. L'étude avec le professeur s'achève, la pratique qui commence a pour seul modèle celle d'un pratiquant face à lui-même. L'enseignant ouvre la voie mais ne mène pas lui-même ses élèves jusqu'au terme, *"parce qu'il leur ouvre la voie sans les mener lui-même jusqu'au terme, ils réfléchissent par eux-mêmes."* (LIJI chapitre XVI)

Cet article propose une réflexion globale qui concerne les pratiquants et les enseignants. Il met en évidence des états qui, normalement, ne peuvent que s'interpénétrer dans la réalité des cours. La situation est évolutive aussi bien dans le camp de l'élève que chez celui du professeur. S'il est admis que les élèves progressent grâce aux enseignements de leur professeur, il n'est pas souvent fait référence à la progression de l'enseignant grâce à ses élèves. Pourtant, il en va ainsi de tout enseignement, les Arts corporels du Tao ne peuvent que s'enrichir de cette double reconnaissance. *"Celui qui étudie reconnaît ce qui lui manque et celui qui enseigne reconnaît en quoi sa science est défectueuse. Celui qui a reconnu ce qui lui manque peut s'examiner lui-même, celui qui a reconnu en quoi sa science est défectueuse peut se stimuler lui-même. Aussi dit-on que l'enseignement et l'étude se prêtent un mutuel secours."* (LIJI chapitre XVI).

"Un maître qui sait répondre aux interrogations est comme une cloche qu'on frappe pour en tirer des sons. Une cloche frappée avec un tout petit marteau rend un son inaudible. Frappée avec un gros marteau elle rend un son assourdissant. Frappée longtemps et lentement avec le marteau qui convient, elle donne tout ce qu'elle peut produire de son. Un maître qui ne sait pas répondre aux questions fait tout le contraire... Un élève qui ne sait pas poser des questions n'obtient que peu de résultats." (LIJI chapitre XVI)

Donc, à chacun de savoir tirer le juste son de la pratique de l'enseignant et de l'élève.