

# LE TAIJIQUAN : UNE VOIE D'INCORPORATION ET DE COMPREHENSION DES NOUVEAUX PARADIGMES



ERIC CAULIER

## PLASTICITE DES FORMES

Le taijiquan est un art du geste. Il permet de découvrir et de cultiver les principales fonctions du geste : thérapeutique, défensive et rituelle. De manière concrète, que faisons-nous ? Dans un premier temps, nous copions les mouvements extérieurs en suivant l'enseignant et les élèves plus anciens, ensuite nous essayons d'imiter leurs dynamiques intérieures. Plus tard, bien plus tard, nous émuloons notre propre geste de l'intérieur. Les ensembles de mouvements codifiés du taijiquan sont dénommés formes. Ces formes, dans un premier temps, nous déforment. Plutôt que de bouger à partir du haut et de l'extérieur du corps, nous engendrons notre gestuelle à partir des jambes et de l'intérieur du corps. Les formes nous informent. Lorsque notre autoperception s'éveille, nous découvrons que notre corps est noué et troué. Les formes nous conforment. L'utilisation de ces moules/modèles issus des vieilles traditions extrême-orientales nous éduquent à d'autres usages du corps, à d'autres modes de perception et d'action. Notons cependant que leur objectif final n'est pas l'intériorisation d'une nouvelle norme mais la redécouverte et l'utilisation de la plus large gamme

possible de capacités gestuelles, perceptives et attentionnelles. Ces formes soutenues par les anciennes pratiques d'alchimie intérieure nous transforment.

Ayant pris conscience de la tyrannie des systèmes et de la vacuité des non-systèmes, nous voyageons entre norme et sans-norme. Nous entrons dans la plasticité des formes, nous accédons à leur dynamique transformante sans cesse en transformation. Lorsque nous devenons des pratiquants confirmés, nous témoignons d'un type de souplesse particulier : une souplesse moelleuse. Les images que nous utilisons sont « retrouver la souplesse d'un enfant », « développer un corps semblable à du coton ». La conséquence ou peut-être l'origine de ce type de souplesse est une grande malléabilité permettant de mieux nous adapter à notre environnement en suivant la propension des choses. L'enracinement acquis nous permet d'assimiler des mouvements adverses visant à nous déstabiliser tout autant qu'à déséquilibrer un partenaire bien ancré avec des gestes en apparence anodins. Au-delà de ces aspects spectaculaires, un enracinement dans notre nature profonde représente l'un des meilleurs moyens d'adaptation au stress ambiant.

Le taijiquan nous permet, en outre, d'expérimenter le fait que l'on ne peut pas vivre dans sa bulle, coupé du monde. L'énergie se cultive et s'accroît dans l'échange, dans la relation. Notre harmonie intérieure dépend aussi de notre faculté de nous accorder avec les autres et de notre capacité d'entrer en résonance avec le monde. Divers exercices nous aident à expérimenter dans notre chair le fait que l'ouverture à l'altérité et l'accueil de l'autre s'effectuent à partir de l'incorporation de nos racines et de notre axialité. La pratique nous montre comment élargir le champ de nos possibles sans perdre notre assise. Les formes préséparées du taijiquan, cadre rassurant pour le débutant, ne doivent pas se transformer en prison. Il appartient à l'enseignant de lui montrer comment retrouver le contact avec l'énergie vitale afin d'assister et d'accompagner l'émergence des formes vivantes. Progressivement, les faux mouvements cèdent la place aux gestes vrais. La gestuelle du taijiquan ne devient réellement belle et forte que lorsque les mouvements extérieurs initient un cheminement intérieur.

En transférant cette disposition dans notre quotidien, notre vie devient de moins en moins un programme et de plus en plus un processus créatif. Quand nous ouvrons notre regard et que nous voyons que le maître ne cherche pas à reproduire des formes toutes faites, mais qu'il s'ouvre et se laisse porter par des forces qui donnent naissance aux formes, alors nous nous intéressons davantage aux processus de formation et aux transformations des matériaux qu'aux produits finis et aux états de la matière. Nous retrouvons tout l'intérêt des esquisses, des détours, des ratages, des brouillons, des failles, des défaillances. Nous devenons attentifs à l'infinitésimal, au fugace, aux bribes, au ténu, au transitoire. Nous laissons jaillir et accompagnons les micromouvements intérieurs de l'énergie. Nous acceptons le manque et l'inachèvement. Nous misons sur la valeur positive de la soustraction.

## **A LA RECHERCHE DU GESTE JUSTE**

Pour atteindre un bon niveau de pratique en taijiquan, la technique est une condition nécessaire mais non suffisante. Le débutant se concentre sur la mémorisation, le pratiquant intermédiaire affine sa technique, l'élève avancé se focalise sur la sensation. Cependant, pour passer à la maîtrise, il s'agit d'oublier tout ce que l'on a appris à propos de la gestuelle, de la respiration, de la circulation de l'énergie. L'accès à la maîtrise exige de posséder à un très haut niveau deux qualités contradictoires : l'aptitude à suivre et la capacité de transgresser. D'un point de vue très pragmatique, l'intégration des fondements techniques (alignements corporels) permet de traverser les milliers de répétitions sans trop de dommages. En effet, des mouvements désordonnés pratiqués de manière récurrente disloquent le corps, dispersent l'énergie et éclatent la conscience. Chaque étape connaît ses épreuves : le manque de technique limite le débutant, l'obsession de la technique enferme l'étudiant zélé. Le pratiquant studieux et volontaire est d'autant plus frustré lorsqu'il découvre que le mouvement correctement exécuté n'est pas forcément juste. Un mouvement, tel une maison, est vivant lorsqu'il est habité. Parfois la justesse s'exprime dans des gestes en apparence maladroits car ceux-ci, obéissant non pas à une technicité extérieure mais à une nécessité intérieure, permettent à l'énergie de se frayer un chemin et de circuler plus librement.

La sensation - fondement du travail interne - et la perception - soubassement d'un mouvement plus juste - ne sont que des moyens. Le pratiquant trop attaché à sentir et à percevoir oublie l'action. Or, c'est dans l'action que se déploie l'énergie du taijiquan. Mon expérience m'a montré que si tous les pratiquants font des formes, seuls quelques-uns entrent dans les formes. Pour moi, un pratiquant qui suit aveuglément les règles ou qui les ignore superbement fait des formes. Celui qui recherche constamment l'efficacité opératoire de la règle entre dans les formes. Le premier présuppose les principes du taijiquan, le second les réinvente. Le premier répète des formules, le second marche sur le chemin qui conduit au cœur de l'art. Dès les premiers pas, l'imitation peut être servile ou créatrice, le faire peut être contrefaçon ou dynamique agissante. La forme est exigeante, cette exigence engendre - tout autant qu'elle est engendrée par - une discipline intérieure. Celle-ci, lorsqu'elle se transmute en liberté intérieure donne accès à l'art véritable. Oeuvrer sur la matière, sur le corps réclame des efforts. En acceptant les formes, on devient capable de les inventer. L'accès à la forme dépend de la formation du pratiquant. Il m'a fallu beaucoup d'humilité et de travail pour commencer à écouter et à comprendre ce que les formes me montraient, me disaient.

Pour moi, le taijiquan a commencé par un combat avec un réel qui résiste. J'ai remarqué qu'en recherchant des solutions à des problèmes de postures, je réveillais une intelligence du corps. Dans cette pratique vivante, je suis devenu pratiquant en pratiquant. En parcourant le chemin entre la forme prescrite (le modèle) et la forme effective, j'ai découvert mes ressources. Dans ces écarts, des mondes se sont entrouverts. Ce travail dans l'ombre pour lequel toutes les grilles d'évaluation sont inopérantes exige un engagement de l'être entier. Étonnamment, c'est à travers cette pratique du corps que j'ai réellement appris à penser. J'ai pris conscience de la force d'aliénation des croyances aveugles. C'est pourquoi, dans mon enseignement, je m'attache à déconstruire les postures trop affirmées, à démonter les visions dogmatiques, à faire voler en éclat les trop belles images. Je conçois mon taijiquan comme une méthode de désinscription des emprises, comme un art de l'allègement, comme une possible voie d'accès au Dao.

## VOIES

Lorsque j'utilise l'expression « le taijiquan », c'est par habitude, par convention. Je ne pense pas que le taijiquan soit une « essence », un « héritage » qu'il faille recevoir, conserver et transmettre de manière intacte, sans rien y changer. Je n'ai ni le mandat, ni l'ambition pour parler au nom du taijiquan. Qui d'ailleurs peut parler au nom de quoi que ce soit : la science, la médecine, l'art, etc ? Ces trente dernières années, j'ai pratiqué et enseigné différentes facettes (travail interne, pratique des formes à mains nues et avec armes, applications avec partenaire) de différents styles de taijiquan (Yang, Chen, Sun, Wu, Wuhao) à différents niveaux (cours, stage de perfectionnement, master classes, formation de formateurs). J'en ai transféré les principes au travers de mouvements fondamentaux explicités avec des notions des sciences occidentales (biomécanique, physiologie de la perception et de l'action, sciences cognitives) pour accompagner des praticiens dans différents domaines d'activité : sport, art, entreprises. C'est ainsi que avec Georgette Methens-Renard, nous avons élaboré au fil de nos interventions chez l'équipementier automobile Faurecia, une approche éactive de l'ergonomie (Caulier, à paraître). Ces diverses expériences m'ont amené à déconstruire et à reconstruire à de multiples reprises mon taijiquan. Ces successions de *solve/coagula* m'ont amené à décoder l'« ADN » des divers styles de taijiquan et par conséquent à relativiser les multiples approches formelles revêtues en fonction des environnements. Ce dont je parle, ce sont finalement de mes taijiquans, chacun d'eux dépendant des situations, des circonstances. Nancy Midol (2010) m'a éveillé à l'importance des pluriels et des contextes. Au nom d'une pseudo objectivité et d'une fausse modestie on évite de parler à la première personne, on entretient ainsi la dichotomie pratique/théorie. Les praticiens pratiquent en silence tandis que les théoriciens parlent de ce dont ils n'ont pas l'expérience. Bien que je me sois engagé dans la recherche pour mieux comprendre les taijiquans, il m'a fallu du temps pour oser évoquer mes taijiquans. Lorsque je me suis aventuré dans cette voie, un rapport subtil est apparu entre mon cheminement intérieur et la possibilité de profondeur de mon exploration. L'utilisation de l'adjectif possessif ferme et ouvre à la fois. J'avoue n'avoir expérimenté qu'une partie du sujet que j'aborde ; mais dans cette partie, j'y ai mis toutes mes autres pratiques, toutes mes expériences, toutes mes rencontres, toute ma vie.

La partie contient bien le tout. A chacun de mes séjours en Chine, mon maître Men Hui Feng me remontrait tout depuis le début. Il recommençait en me ré-expliquant la position la plus basique de la main dans le style le plus populaire. Un jour, à la énième répétition, lorsque j'ai vraiment regardé sa main avec mon être entier, j'ai vu, senti et compris que toutes les formes de ses taijiquans étaient présentes et vivantes dans sa main. J'ai expérimenté la valeur et la pertinence de la connaissance par corps. Très tôt, dans sa recherche, Jean-François Billeter (1985) a posé l'intégration du corps propre comme principe même de la connaissance. Ré-habiter son corps, c'est aussi faire l'expérience de ne pas vivre exclusivement à l'intérieur de celui-ci. En pratiquant la boxe du faîte suprême (taijiquan), nous sentons nos traces s'imprimer sur le sol, notre souffle se mêler à l'atmosphère. Nous sculptons notre environnement en même temps qu'il nous sculpte. L'interrelation devient une réalité vécue. Le décroisonnement n'est plus seulement un choix, il devient une nécessité. La voie qui se dessine et qui nous appelle est celle de la reliance. Nous œuvrons alors à relier ce qui a été séparé : le corps et l'esprit, la théorie et la pratique, les sciences et les traditions, la nature et la culture, l'être et l'environnement. En mettant ainsi les disciplines en tranches, la voie qui s'impose à nous est celle de la transdisciplinarité. La boxe taiji (union du yin et du yang) nous fait entrer de plain-pied dans la voie du contradictoire. Les classiques nous recommandent d'« être lourd sans être empesé, tout en étant léger sans être flottant » (Ravenet, 2001). Dans la pratique, nous sommes d'abord confrontés à la lourdeur du corps de chair, aux blocages respiratoires, aux pensées confuses. Au fil du temps, la détente nous donne du poids, le souffle devient fluide et la conscience s'élargit. Nous expérimentons et prenons conscience de la multidimensionnalité de l'être humain et de la réalité. Comme le chaman, nous voyageons dans les différents mondes et nous connaissons l'art des passages. Comme lui, nous avons appris à retourner à la source en parcourant la voie de l'intégration. Comme lui, nous avons maîtrisé les tranches et compris l'importance d'être en phase avec l'espace-temps dans lequel nous vivons. Comme lui, nous intégrons les connaissances des différents niveaux de réalités et des différents mondes - expériences intérieures (gnozes), arts (herméneutiques), sciences (épistémologies) - dans une même démarche (transdisciplinarité).

Le taijiquan se réclame des influences du taoïsme. Les taoïstes seraient les héritiers des chamans. Le taoïsme aurait atteint son apogée sous les Song et les Yuan (960 - 1368) avec l'alchimie intérieure (ici aussi les pluriels sont sous-entendus : les taoïsmes, les alchimies intérieures). C'est à cette époque que, selon la légende, le taijiquan aurait été créé sur le mont Wudang (le Mont du guerrier véritable) par un ermite observant un combat entre un serpent et un oiseau. Rien n'est vraiment certain. J'ai donc opté non pour une mystification mais pour une mythification (Caulier, 2005), pour une intériorisation de ces « modèles exemplaires ». Tout en vivant les dimensions chamaniques de la pratique, je visite et réactive les composantes alchimiques (Caulier, 2005, 2010, 2011). En effet, une exploration minutieuse et une mise en œuvre des modes opératoires des diverses facettes, styles et niveaux font apparaître une véritable pédagogie de l'art de la transformation : transformer la pensée du geste en geste de la pensée, transformer le mouvement destructeur de l'adversaire en geste constructif du partenaire. Au niveau des soins, c'est refuser d'être patient pour devenir (co)auteur de sa santé, c'est abandonner la médecine de Prométhée fondée sur le règne des palliatifs pour embrasser celle d'Hermès qui transforme le poison en remède (Bonardel, 1993). Ces gains de libertés au niveau du geste, du souffle et de la pensée m'ont amené à risquer la voie de la création.

## TAIJI-QUAN ET COMPLEXITE

*Le taijiquan représente une voie souveraine d'intégration du taiji. Le taiji est l'union du yin et du yang. Le symbole que nous appelons symbole yin/yang est en fait le symbole taiji. La dynamique yin/yang, cœur de la boxe du fâite suprême nous plonge au cœur du principe dialogique.*

*Le livre des mutations/Yi Jing* présente une série d'engendremets à l'origine des multiples transformations : le fâite suprême, les deux principes, les quatre emblèmes, les huit trigrammes, etc. Le Taiji, principe premier directeur de l'univers, régit l'union du yin et du yang. Grande genèse, Grand commencement, Chaos originel, Grand pôle, Grand mystère sont quelques dénominations de l'Unité primordiale. *Ji*/poutre fâitière désigne le pivot, l'axe autour duquel s'ordonnent les dix mille transformations - dix mille représente la multiplicité des combinaisons possibles - à partir des mutations du yin et du yang. Sa représentation la plus connue (« poissons » blanc et noir entrelacés dans un

cercle) serait l'œuvre du philosophe néo-confucéen Zhu Xi (1130-1200). En vertu de la loi des analogies typique des pensées traditionnelles et de la pensée chinoise, le principe taiji peut s'appliquer dans tous les domaines. L'univers ainsi que le corps humain étant des taiji, l'adepte en harmonisant son corps par la pratique du taijiquan s'accorde à l'harmonie générale de l'univers. S'installant dans son axe et dans le non agir, le pratiquant devenu pivot, épouse le rythme universel en contemplant les transformations du yin et du yang. L'adepte, d'une part, en s'accordant avec le grand univers ordonne son être et, d'autre part, par sa manière d'être, participe à l'ordonnement du macrocosme. La récursion devient alors une expérience vécue. Quan désigne à la fois la main et le poing. Pour certains maîtres, la force de l'univers est contenue dans la main.

Revenons au début du *Traité sur le Taiji quan* (Despeux, 1981 : 106-107) attribué à Zhang Sanfeng (créateur légendaire de la boxe du faîte suprême) : *Dès le moindre mouvement, le corps entier doit être léger et agile, et toutes ses parties reliées. Il convient de stimuler le souffle, de concentrer la puissance spirituelle, de faire en sorte que les mouvements ne présentent aucune rupture, qu'ils n'aient ni creux ni bosse et qu'ils soient sans discontinuité. L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts. Des pieds, aux jambes, à la taille il faut une unité parfaite. Toute l'énergie du microcosme (corps réunifié) ainsi que celle du macrocosme serait contenue et s'exprimerait dans la main. Toutes les formes de taijiquan se présentent comme des successions de mouvements de concentration/expansion, yin/yang, solve/coagula. Le corps entier se rassemble (fermeture du bassin, de la poitrine, du visage, flexion des membres) et s'étend (ouverture du bassin, de la poitrine, du visage, extension des membres), les mains se ferment et s'ouvrent (poing et paume) afin de « conspirer » (au sens littéral de « respirer avec ») avec l'univers. Le principe hologrammatique prend ainsi tout son sens.*

Dès le début du traité, l'importance de se mouvoir avec le corps entier et de relier toutes les parties est soulignée. Dès la première page du premier tome de *La méthode*, Edgar Morin (1977) se réfère à Pascal et à la nécessité de connaître à la fois les parties et le tout. Dans l'acquisition de la technique en taijiquan, la coordination des parties et du tout représente un palier important. Pendant longtemps, le débutant est attentif au

placement correct de chaque partie du corps (pieds, bassin, bras, mains, tête, etc.). Pendant cette période, l'ensemble du corps comporte de nombreux « trous », le flux (l'énergie du mouvement) est très faible. A certains moments, lorsqu'il se met à bouger d'« une pièce », le flux est plus fort, cependant, chaque partie du corps est placée approximativement. A un moment donné, un déclic s'opère et l'élève devient capable d'une sorte de « double attention », il perçoit à la fois chaque partie de son corps et l'ensemble. Cette démarche se renouvellera à différents niveaux : perception et conscience de son corps et de l'espace environnant, perception et conscience de son corps et d'un objet vécu comme prolongement, perception et conscience de soi et du partenaire, etc...). Le taijiquan est ainsi devenu pour moi affinement graduel et amplification progressive de la perception et de la conscience. Mes taijiquans m'ont offert un terrain privilégié pour ressentir dans mon corps la complexité et ses grands principes : dialogique, récursif, hologrammatique.

## **COÏNCIDENCE DES OPPOSES : COMBATS ET NOCES**

La terminologie yin/yang, appartenant au vieux fonds chinois, a été utilisée par nombre d'auteurs chinois de toutes les époques et de tous les courants de pratique et de pensée : des arts martiaux à la médecine en passant par la calligraphie et la musique. Schématiquement, le yang est mouvement d'éclairement, il représente le Ciel, la montée, l'expansion tandis que le yin, mouvement d'obscurcissement, correspond à la Terre, à la descente, à la concentration. Les souffles yin et yang témoignent de l'ambiguïté fondamentale et fondatrice du monde. La tendance à la lutte et au conflit entre les deux pôles n'est que l'autre face de leur caractère complémentaire et communiel. Dans une opposition dialectique, yin et yang se contiennent alternativement et s'engendrent mutuellement. Dans la pratique du taijiquan, la formule d'Edgar Morin (1977 : 119) - sur les systèmes comprenant et produisant de l'antagonisme en même temps que de la complémentarité - s'incarne. Prenons par exemple une main au début d'un mouvement pousser : c'est le yang naissant, émergeant d'une phase yin (visant à absorber la force du partenaire) qui se développe jusqu'à atteindre son apogée. A ce moment le tonus, la respiration, l'intention contiennent déjà le germe du mouvement suivant. La continuité ne peut s'obtenir que par ce dialogue continu entre les deux pôles. La dynamique de chaque partie du corps s'articule à partir du jeu des polarités yin et yang. Il en est de

même du mouvement d'ensemble et ce sur chacun des plans : biomécanique, pneumatique, perceptif, énergétique, intentionnel, attentionnel.

Des images sont utilisées pour sentir et activer les processus. Les bras et les jambes deviennent des ressorts, des arcs accumulant et libérant des forces, des tuyaux qui, en se vidant et se remplissant, génèrent des flux ; l'eau des reins s'unit au feu du cœur ; le tigre et le dragon participent à la création de l'élixir ; lors des noces mystiques (transformation du souffle en force spirituelle), le soleil a rendez-vous avec la lune. Le père de la psychologie des profondeurs a trouvé dans l'alchimie la forme lui permettant de modeler et de communiquer ses expériences. Il reconnaît dans le *Mysterium conjunctionis* (Jung : 1980, 1982) la colonne vertébrale de son œuvre. Celui-ci peut, à juste titre, être considéré comme son testament spirituel. Le premier tome est consacré aux composants de la conjonction (ingrédients du grand œuvre) ; le second nous indique comment réconcilier les opposés afin de réaliser le mystère de la conjonction, nous emmenant ainsi sur la voie de la libération et de l'accomplissement.

L'extrait suivant nous en donne un aperçu (Jung : 1980, 117) *L'interprétation alchimique verra dans Cadmus le Mercure sous sa forme masculine (ou soleil). Il recherche son complément féminin, l'argentum vivum, qui est aussi sa soeur (la lune). Mais celle-ci vient à sa rencontre sous la forme du serpens mercurialis qu'il doit d'abord tuer, car il contient en lui le combat furieux des éléments opposés (chaos). L'harmonie des éléments naît de ce meurtre et la conjonction peut avoir lieu. Les dépouilles du combat, en l'occurrence la peau du dragon, sont, suivant une coutume antique, offertes en sacrifice au chêne creux, à la mère comme à la divinité du bois sacré et de la source, donc à l'inconscient en tant que stade originel de la vie qui fait sortir l'harmonie de la disharmonie. A l'hostilité des éléments succède le pacte d'amitié qu'ils scellent entre eux dans la pierre, et qui garantit l'« incorruptibilité » de celle-ci. Combat, furieux, meurtre, dépouilles et disharmonie apparaissent comme des passages obligés pour réaliser la conjonction et atteindre l'harmonie et l'amitié. Nous retrouvons le même son de cloche dans la réflexion de Jean-Jacques Wunenburger (2005) sur le fragment 53 d'Héraclite *Le combat est le père de toutes choses*. L'auteur rappelle que l'oscillation de toutes choses entre pôles contraires caractéristique des courants de pensée antésocratique, n'a cessé de hanter périodiquement les esprits. Jean-Jacques*

Wunenburger, après avoir montré que le conflit trouve sa source dans l'individu - le combat intérieur entre Lumière et Ténèbres est projeté au dehors - dénonce le mirage pacifiste sacralisant de manière dévote la paix à tout prix. Pour lui, la paix résulte de la régulation - et non de la suppression - des forces hostiles. Selon moi, lorsque nombre de pratiquants et d'enseignants contemporains de taijiquan nient, oublient, occultent sa dimension martiale, ils le privent de son efficacité réelle. Il en est de même dans beaucoup de néo-chamanismes qui évitent de visiter les mondes souterrains. La dénomination « boxe de l'ombre » utilisée pour désigner le taijiquan se réfère à certains moments de son histoire où sa pratique étant interdite, les adeptes exécutaient leurs mouvements de combat lentement à la nuit tombante pour ne pas attirer l'attention. Une autre interprétation plus ésotérique renvoie au combat intérieur contre les forces de l'ombre que nous portons en nous-mêmes. Mon expérience m'a montré que l'acceptation, l'intégration et la transformation donnent de meilleurs résultats que la négation. La manière traditionnelle de peindre le symbole yin/yang est particulièrement interpellante. Le peintre trace un cercle, le remplit de couleur noire et met le blanc en superposition. Les expressions « le yin soutient le yang » et « le yin nourrit le yang » prennent tout leur sens. Lorsque l'on parvient à émuler le mouvement du bas et de l'intérieur, on entre en contact avec la puissance réelle du taijiquan. L'énergie devient dense et profonde. Comme le boucher débutant du Zhuangzi qui se bat contre toute la masse du bœuf, le néophyte en taijiquan se débat avec son propre corps. Dans les deux cas, la lutte est le prélude d'activités parfaitement intégrées. Pour Eugenio Barba, (1985), l'expressivité et la présence de l'acteur dépendent de la manière dont il utilise son corps. La danse des oppositions permet à l'acteur de dilater son corps. Celui-ci, en engendrant des mouvements d'oppositions complémentaires à l'intérieur de son corps, modifie la qualité de son énergie.

Sur la voie de la création, un combat bien plus difficile et bien plus risqué doit être livré : *Le combat avec le démon* (Zweig, 2008). La plupart des individus répriment la parcelle de chaos - logée au fond de leur être - qui les attire vers le supra-humain. Parmi la minorité qui se laisse emporter par elle, certains deviennent possédés, d'autres parviennent à la dompter. Stefan Zweig nous montre comment Kleist, Hölderlin et Nietzsche sont terrassés tandis que Goethe en sort victorieux. Les trois poètes nomades

et vagabonds, sans racines, se réfugient dans l'infini tandis que le poète de Weimar, profondément enraciné, recherche constamment la conciliation et l'accord (*ibid.*). Carl Gustav Jung (1973) relate sa confrontation avec l'inconscient et comment il a pu apprivoiser cette force en lui donnant un nom - Philémon - et en dialoguant avec elle. Nancy Chen (2003) s'intéresse aux déviations provoquées par le qigong (possession, perte de contrôle de ses facultés, visions, hallucinations). Lors de ses recherches en Chine, elle rencontre le Docteur Guo, l'un des premiers psychiatres à avoir conduit des recherches sur les désordres causés par le qigong. Celui-ci lui relate l'origine de son questionnement (*ibid.* : 93) : *In 1984, when I was on a clinical psychiatry rotation, I noticed a number of patients who claimed the cause of their mental disorder was their qigong practice. Je remercie mes guides qui ont su m'éveiller au travail de l'énergie et me préparer à la rencontre avec ma nature profonde en insistant sur l'ancrage et l'axialité, qui m'ont accompagné dans la traversée de mes combats et qui m'ont fourni les outils pour les transcender. Le long travail préparatoire permet de se débarrasser de certaines scories, de colmater certaines failles afin que lorsque le torrent déferle, il n'active nos penchants les plus morbides et ne transforme les moindres fissures en béances. Pour Marie-Madeleine Davy (1993), le combat de Jacob avec l'ange représente une parfaite explicitation de la lutte entre la dualité et l'unité que l'homme réalise en lui-même. Ce duel entre l'extérieur et l'intérieur au cours duquel s'affrontent toutes les antinomies débouche sur des noces entre les contraires. Ces festivités se déroulant au plus profond de l'être - là où il n'y plus de temps - sont caractérisées par le mystère et le secret. Il semblerait que lors des fiançailles, la dialectique mouvement/repos joue un rôle essentiel : *Lorsque le repos se diffuse en mouvement, il s'est uni auparavant à lui, il l'a épousé. Le mouvement jaillit alors du repos ; le repos s'écoule en mouvement* (*ibid.* : 119, 120). Nous sommes là encore en présence d'un couple fondamental dans la pratique du taijiquan. Lorsque l'on est en posture statique (non mouvement), on perçoit une intense activité à l'intérieur (mouvement). Avant de démarrer le moindre mouvement, nous prenons le temps de nous installer dans le non mouvement (posture wuji/sans faîte) afin d'initialiser notre geste à partir du repos. Dans une démarche similaire, le musicien soliste laisse s'installer un silence profond avant la moindre note afin de tirer le son du silence. Culminant dans la coïncidence des opposés, *La docte ignorance* de Nicolas de Cues (2013) comprend à la fois un savoir et une nescience.*

## TIERS INCLUS, GRADIENCE ET INCLUSION, SIMPLEXITE

Niels Bohr, prix Nobel de physique en 1922, a contribué à l'élaboration de la théorie quantique. Il est interpellé, lors de sa visite en Chine en 1937, par la ressemblance entre son concept de complémentarité et les archétypes chinois yin et yang. Lorsqu'il est fait chevalier en 1947, il choisit le symbole taiji comme arme de son blason et la formule *Contraria sunt complementa* comme devise. L'épistémologie nouvelle qu'il propose lors de son célèbre discours à Copenhague en 1961 est fondée sur le principe de la complémentarité. Nous commençons à peine à prendre la mesure de la révolution conceptuelle initiée par le paradigme quantique. Pour Basarab Nicolescu (2012), la formulation de Stéphane Lupasco concernant une vision quantique du monde est d'une pertinence rare. Tandis que la thèse et l'antithèse sont dissoutes dans la synthèse, les polarités subsistent intactes dans la théorie du tiers inclus. Un troisième terme T (initiale de « tiers inclus »), à la fois A et non-A, existe à un autre niveau de Réalité. Ce qui semble contradictoire à un niveau devient non contradictoire lorsqu'on se trouve à un autre niveau.

Selon Basarab Nicolescu (*ibid.*), la recherche disciplinaire se focalisant sur des fragments d'un seul niveau de Réalité rencontre de nombreuses oppositions antagonistes qui sont dépassées lorsque l'on utilise une méthodologie transdisciplinaire qui traverse et intègre plusieurs champs de Réalité. Lors du colloque *L'homme sémiotique* (19-21 avril 2010 à Namur), Michel Ballabriga rappelle les bases d'une épistémologie autre des sciences de la culture fondée sur la complexité, le contradictoire et la causalité bi-orientée. Pour lui, le paradigme nouveau de la pensée complexe s'origine dans l'entrelacs de l'objectif et du subjectif. Il prône des relations à la fois graduelles (plus/moins) et inclusives entre les termes. Il stipule : *on pourrait recourir au schéma de la gradience avec des pôles jamais nuls, du fait du présumé/« axiome » de la relation participiale de deux grandeurs, relation toute de dynamisme si bien que l'on peut évoquer, pour ces grandeurs, la possibilité, différente de l'inclusion réciproque (plutôt statique et logiquement triviale), de s'inclure à tour de rôle.* Concrètement, il propose de remplacer « et » et « ou » par « dans ». Plutôt que de parler de subjectif et d'objectif ou bien de nécessaire ou de superflu, on pourrait penser qu'il y a toujours une part d'objectif dans le subjectif,

jusqu'à ce que le contenant devienne contenu et qu'il y ait alors du subjectif dans l'objectif. De même, on pourrait dire qu'il y a du nécessaire dans le superflu jusqu'à ce que les polarités s'inversent et que l'on déclare qu'il y a du superflu dans le nécessaire. En entendant la proposition de Michel Ballabriga, j'étais impressionné, émerveillé. D'une manière extrêmement simple, il permettait d'évoquer dans le langage l'extrême complexité du symbole taiji. C'était, pour moi, une parfaite illustration de *La simplicité* (Berthoz : 2009).

En taijiquan, nous sommes d'abord attentifs à l'ancrage (base, contact et appui des plantes de pieds au sol, assise dans le bassin). Ensuite, nous étirons notre colonne vertébrale en poussant le sommet du crâne vers le haut. Avec la pratique nous parvenons à intégrer ces deux actions dans une même démarche : la verticalisation. Cette verticalisation peut être ressentie, vécue, interprétée à divers niveaux : un axe autour duquel tous les mouvements s'ordonnent, une colonne permettant une circulation des flux entre le bas et le haut, un trait d'union entre Ciel et Terre, entre esprit et matière. Ce troisième terme (axe, colonne, trait d'union) contient à la fois du bas/du yin/de la terre et du haut/du yang/du ciel. A certains moments, il y a prépondérance de la dynamique ascendante et à d'autres, c'est la dynamique descendante qui prévaut. Les pôles ne sont jamais absolus, au maximum du yin (contenant), il y a toujours du yang (contenu) et vice versa. Nous intégrons de la même manière le latéral (tiers incluant la gauche et la droite), le sagittal (tiers incluant l'avant et l'arrière), le souple (tiers incluant le tonique et le détendu), l'observateur (tiers incluant l'observateur et l'acteur), etc. Ces intégrations se déclinent aussi à la manière des « poupées russes », par exemple l'horizontal (tiers incluant le latéral et le sagittal), le spatial (tiers incluant l'horizontal et le vertical). Le taijiquan se présente donc, comme son nom l'indique, comme une voie royale d'incorporation et de compréhension du tiers inclus. Je suis tout à fait d'accord avec Basarab Nicolescu (2012 : 188) lorsqu'il énonce la condition d'opérativité de la philosophie du tiers inclus comme voie de liberté et de tolérance : son intégration dans la vie quotidienne.

## INTEGRATION ET ETAT DE FLOW



Dans la foulée d'une série d'ouvrages, questionnant le corps propre et l'activité propre, notamment à partir des écrits du *Zhuangzi*, Jean François Billeter (2012) nous propose *Un paradigme* : celui de l'intégration. Au travers de *L'art chinois de l'écriture* (2001), il montre l'intérêt et les limites des techniques. Il a constaté que la personnalité de tous les grands calligraphes émerge en acquérant les techniques et en étudiant les œuvres majeures. L'intégration des techniques et des styles stimule une autre intégration : celle de notre propre corps et de notre propre activité. L'apprenti en taijiquan, nous l'avons vu, atteint un palier, lorsqu'il est à la fois conscient du positionnement des différentes parties de son corps et de la totalité de sa corporéité qu'il soit au repos (posture) ou en mouvement. Pour atteindre cet objectif, il ne regarde pas à la dépense. Dans un premier temps, il obtient une efficacité coûteuse. Dans un deuxième temps, il s'emploiera à être aussi efficace avec de moins en moins de tensions musculaires. C'est le passage de l'efficacité à l'efficience. Il pourra ainsi s'ouvrir de plus en plus à la sensation du mouvement. En devenant attentif à son corps propre, il peut de mieux en mieux en mobiliser les diverses ressources et donner ainsi de la profondeur et de l'ampleur à son geste. Lorsque je suis parvenu à mobiliser l'ensemble des ressources de mon propre corps dans mes formes, j'ai ressenti l'effet merveilleux rapporté par certains pratiquants. Cet état d'immersion, d'absorption complète dans une activité est appelé état de *flow* par Mihaly Csikszentmihalyi (2004).

Dans le langage courant, lorsque les choses se font avec aisance et facilité, on dit que « tout coule ». Certains pratiquants axés sur la sensation du flux caractéristique de cet état diront qu'il n'y a plus de force musculaire, que le mouvement se fait avec le qi/énergie. Je ne peux abonder dans ce sens, la description de Jean François Billeter (2001) de la force qu'il appelle « seconde » est éclairante sur ce point. La force seconde résulte d'un tel effet de synergie qu'elle donne l'impression que le mouvement se fait tout seul. La répartition de l'action sur l'ensemble des parties du corps réalisée dans une parfaite synchronisation abolit toute sensation d'effort. Cette force seconde semble émaner directement de l'intention, comme si elle n'avait plus d'origine localisable, ni de direction. Bien que cette force globale, élastique, sensitive se distingue d'une force purement musculaire, la force musculaire n'est pas complètement absente. La perception de cette force seconde chez d'autres, son ressenti dans mon corps (comme récepteur et comme émetteur) et l'accompagnement de pratiquants dans leur recherche m'amènent à penser qu'il s'agit d'utiliser autrement des muscles que nous sollicitons habituellement d'une certaine manière tout en utilisant d'autres muscles.

En vivant ces états de *flow* dans et hors pratique, quel que soit le contexte, les mêmes signes étaient au rendez-vous : sensations d'ouverture, d'espace, de fluidité, d'expansion, impression d'être unifié, transformation de la perception du temps, sentiment de communication avec l'environnement. Il m'apparaît maintenant qu'en recherchant la perfection du geste, j'ai fait fausse route. Le taijiquan m'a fait comprendre qu'on accède à la plénitude en s'engageant tout entier quoi que l'on fasse. J'ai redécouvert ce que je savais déjà et que j'avais vécu comme enfant dans divers jeux lorsque je privilégiais le *play* et que j'ai perdu - répondant aux injonctions d'excellence - en passant au *game*. J'ai aussi compris que cet accès-là ne se force pas. J'ai pu identifier des éléments déclenchants, des contextes favorables afin d'en faciliter l'advenue.

## **CORPS TAOÏSTE, ENACTION ET NON AGIR**

Le taijiquan vise à réunifier le corps humain (ensemble corporéité/souffle/esprit) en l'accordant avec le corps social et en le mettant en résonance avec le corps cosmique. Ce projet du « corps taoïste » (Schipper, 1997) trouve des correspondances dans l'ancienne alchimie occidentale. Le mystère de la conjonction, évoqué précédemment,

s'accomplit lorsque le microcosme (unité corps/âme/esprit) et le macrocosme vibrent à l'unisson (Jung, 1982 : 257). Gilbert Durand (1996) constate le retour dans les sciences humaines du principe de similitude caractéristique des modes de pensées traditionnelles et fondement de l'hermétisme. Sa définition du trajet anthropologique (Durand, 1992 : 38) comme *l'incessant échange qui existe au niveau de l'imaginaire entre les pulsions subjectives et assimilatrices et les intimations objectives émanant du milieu cosmique et social* fait écho à la dynamique du corps taoïste d'autant plus que l'anthropologue de Grenoble établit une correspondance étroite entre régimes de l'imaginaire et schèmes posturaux fondamentaux. Certaines approches des sciences cognitives mettent en évidence des relations similaires. Philippe Fleurance (2009, 7-27), analysant l'action sportive avec une approche dynamique, située, incarnée, énaactive prend en compte la subjectivité de l'opérateur et l'environnement. Il constate que le sportif « bricole » *comme il peut avec les routines qu'il possède, des comportements économiques et efficaces pour produire l'action appropriée à la situation dynamique. (...) l'activité cognitive, en tant qu'elle est incarnée et comprise comme un processus incessant d'émergence de formes, nourrit des changements qui se produisent en permanence dans le corps, dans le système nerveux et dans l'environnement (...) le véritable système cognitif est alors un système unifié prenant ensemble « corps-esprit-monde »* (*ibid.*, 13-14). Les systèmes autopoïétiques sont caractérisés par leur clôture opérationnelle (les composants du système se régénèrent continuellement par leurs transformations et leurs interactions) ainsi que par leur couplage structurel (ils façonnent l'environnement par lequel ils sont façonnés). De tels systèmes couplés structurellement avec leur environnement co-adviennent simultanément (Varela, 1974). L'énaaction suppose une action incarnée, une connaissance incorporée et une co-constitution de l'organisme et de son environnement (Varela, 1993).

Lorsque je pratique mes taijiquans, je perçois comment mon environnement me conditionne et comment je l'impressionne. Je ne fais pas les mêmes formes si je suis en pleine campagne, dans un parc ou sur une place publique, si je suis professeur ou élève, si je suis dans une petite pièce ou dans un grand hall, si je suis en plein été ou en plein hiver, si l'ambiance est tendue ou sereine. Je ressens également les réactions différentes de l'environnement en fonction de l'ampleur, du rythme, de la densité des mouvements, en fonction des formes effectuées et des styles exécutés, en fonction du type de

respiration, d'intention, d'état d'esprit. Je réalise comment mon environnement intérieur - débordant d'énergie ou fatigué, triste ou de bonne humeur, soucieux ou tranquille, emporté ou paisible - m'affecte et affecte la dynamique d'échange. Les nombreuses années de pratique dans de multiples lieux, d'enseignement dans des contextes variés m'ont permis d'expérimenter les manières dont nous sculptons nos environnements tout en étant sculptés par ceux-ci.

Tim Ingold (2013 : 92) nous emmène *par-delà biologie et culture* par la marche et le violoncelle qu'il considère comme *des réalisations, optimisées à travers le développement de l'organisme-personne dans son ensemble, qui est à la fois corps et esprit, et qui se situe dans un champ de relations aux côtés des divers composants humains et non humains de son environnement*. L'anthropologue en appelle à une nouvelle approche de l'évolution sans rupture entre évolution biologique et évolution culturelle. Dans le cadre d'une nouvelle biologie affirmant le primat des processus et des relations sur les événements et les entités, l'évolution serait considérée *comme modulation temporelle d'un champ relationnel total* (*ibid.* : 113). Vivre ce type de rapport avec l'environnement nous amène à concevoir autrement les « frontières », nous ne sommes plus des formes fixes animées par des processus vitaux, nous sommes enchevêtrés dans de multiples réseaux et toiles, nous sommes traversés par les flux de la vie. Nous prenons conscience de participer, collectivement avec nos contemporains, à la suite de tous ceux qui nous ont précédés et pour ceux qui nous suivront, à une œuvre collective à jamais inachevée. Pour l'anthropologue britannique (*ibid.* : 199) *percevoir l'environnement, ce n'est pas rechercher les choses que l'on pourrait y trouver, ni discerner leurs formes solidifiées, mais se joindre à elles dans les flux et les mouvements matériels qui contribuent à leur - et à notre - formation*.

Le taijiquan, dont l'une des métaphores de prédilection est « l'eau », nous introduit à cette fluidité de la vie et de l'espace. Lorsque je me prépare à faire le taijiquan (debout immobile, centré et ouvert à la fois), tout se met en place naturellement et dès que l'élan intérieur amorce le premier mouvement, tout mon être s'engage. Tel un nageur pénétrant dans l'eau, je m'immerge dans l'espace ambiant. Mes os, mes muscles, mes organes, mes émotions, mes sentiments, ma raison, ma conscience - mus par le taiji - jouent le taiji. Quand j'utilise un bâton ou une épée, ceux-ci deviennent vivants, les

limites entre mon corps, l'objet et l'environnement s'estompent et finissent par disparaître. Cet usage du corps, cette *cognition réincarnée* (Rachel Zahn : 2010) est le fruit d'une longue pratique. La réassociation de l'esprit et du corps, la perception fine de micromouvements est particulièrement difficile après des années de *cognition désincarnée* (*ibid.*). Le retour à l'expérience vécue en première personne passe par un désapprentissage. Les maîtres en taijiquan nous disent qu'il faut redevenir comme un enfant. Les mouvements de l'adepte s'adaptent en permanence aux fluctuations de l'environnement, sans que le flux de l'énergie ne soit interrompu; l'image utilisée est « de dévider le fil de soie du cocon ».

Très jeune, j'ai remarqué comment dans chaque domaine d'activité, certaines personnes expérimentées agissent avec des gestes simples, évidents, efficaces. Cette cohérence économe parfaitement en phase avec l'environnement m'a toujours interpellé. Toutes mes pratiques et recherches ont constamment visé à en comprendre les causes profondes, les éléments déclenchants. Le taijiquan s'est révélé être une voie privilégiée permettant d'expérimenter les enseignements du boucher taoïste mis en scène par Zhuangzi : le passage du corps à corps au corps accord. En m'interrogeant sur le passage à l'agir créatif (Caulier : 2012), j'ai creusé l'une des notions fondamentales des voies d'Extrême-Orient : le *wu wei*/non agir. Dans le non agir, ce n'est pas l'agir qui est nié, mais la volonté tendue d'agir. Au fur et à mesure de l'exténuation/extinction de la volonté, des brèches donnant accès à d'autres ressources s'ouvrent. En entrant dans le domaine du non agir, un autre type de réceptivité s'installe permettant d'adhérer à la réalité. On a l'impression de pénétrer dans une sorte d'irréalité hyperréelle : l'espace devient fluide, le temps s'étire, le corps s'ouvre et communique avec l'environnement.

## CHEMINEMENT INITIATIQUE

A l'issue de ces rapprochements très en vogue aujourd'hui entre pratiques traditionnelles orientales et modèles scientifiques occidentaux peut-on dire que le taijiquan est une voie d'incorporation des nouveaux paradigmes ? Pour moi, il l'est devenu au travers de cheminements dans les deux démarches, d'une longue maturation balisée par nombre d'épreuves et de remises en question, d'établissement de passerelles fragiles d'abord et puis progressivement de ponts mieux étayés. Cette voie s'est révélée

être initiatique. Elle m'a permis d'être plus à l'écoute de moi-même, des autres. Elle m'a familiarisé avec des praxis et méthodes diverses. Elle m'a obligé, pour ne pas me disperser, à chercher des fils conducteurs, des trames. Elle m'a emmené dans mes profondeurs où j'ai dû affronter mes peurs, mes préjugés, mes limitations. Pour vaincre et dépasser ceux-ci en les intégrant, j'ai dû changer de niveau. J'ai ainsi découvert des ressources cachées et réalisé que tout avait toujours été en moi. Il m'a fallu un long détour par l'Extrême-Orient suivi d'une redécouverte des potentialités de l'Occident pour en prendre conscience. J'ai eu besoin de beaucoup de pérégrinations, de lectures, de rencontres pour réellement incorporer cette évidence. Avec elle, le besoin de « maître » et de « maîtrise » s'est éteint, remplacé par le besoin d'échange avec des « pairs » ayant vécu ce type d'expérience et avec des chercheurs/chercheuses en quête d'eux-mêmes/d'autonomie afin de (se) créer.

Adolescent, j'ai surtout retenu les leçons de mon grand-père : « faire ce que l'on aime ». Jeune adulte, j'ai ressenti l'influence bénéfique de ma mère qui possédait une grande capacité de ressentir et d'analyser les choses. Incorporer « l'héritage » de mon père m'a pris plus de temps. Homme de cœur, il combattait, quoi qu'il lui en coûte, pour défendre ses valeurs. Ajusteur, bricoleur, il cultivait son jardin (potager et roses). Aujourd'hui son exemple m'inspire. Les premières étapes en taijiquan sont franchies en s'engageant avec le corps et la pensée, en répétant des formes, en célébrant l'ancien, en se conformant au modèle, en faisant des efforts. L'étape suivante réclame une éthique, un engagement avec le cœur, des ajustements permanents, un lâcher-prise, une célébration de l'instant. C'est le passage de l'art de construire à celui de tisser, c'est le passage de la voie humide à la voie sèche (dans le langage alchimique) ... c'est le passage de la fixité à la plasticité.

## BIBLIOGRAPHIE

- BARBA, E. & SAVARESE, N. (1985). *Anatomie de l'acteur - Un dictionnaire d'anthropologie théâtrale*. Cazilhac : Bouffonneries Contrastes.
- BERTHOZ, A. (2009). *La simplicité*. Paris : Odile Jacob.
- BILLETER, J.F. (1985). Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*. *Etudes asiatiques*, 39/1-2, 7-44.
- BILLETER, J. F. (2001). *L'art chinois de l'écriture*. Milan : Skira Seuil (1989).
- BILLETER, J. F. (2012). *Un paradigme*. Paris : Allia.
- BONARDEL, F. (1993). *Philosophie de l'alchimie - Grand oeuvre et modernité*. Paris : PUF.
- CAULIER, E. (2005). *Taijiquan Mythes et réalités*. Paris : Dervy.
- CAULIER, E. (2010). *Comprendre le taijiquan tome I*. Fernelmont : E.M.E.
- CAULIER, E. (2011). L'occultation de la transe dans les pratiques de taijiquan et de calligraphie. *Cultures & Sociétés*, 18/2, 48-55.
- CAULIER, E. (2012). *Contribution interculturelle à l'étude de modélisations de l'agir créatif contemporain*. Lille : ANRT.
- CAULIER, E. (2013). Pratique de soi, empathie et approche compréhensive par le Taijiquan In Bernard Andrieu et al., *L'expérience corporelle* (pp. 135-145). Clapiers : AFRAPS.
- CAULIER, E. (2014). Trajet anthropologique, corps taoïste et sciences cognitives - approche compréhensive. *Sociétés*, 123/1, 65-72.
- CAULIER, E. Création d'une ergonomie éactive. *Corps & Méthodologie*, ENA Strasbourg octobre 2014 (à paraître).
- CHEN, N. (2003). *Breathing spaces - Qi gong, psychiatry, and healing in China*. New York : Columbia University Press.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2004). *Vivre- la psychologie du bonheur*. Paris : Robert Laffont.
- CUES, N. D. (2013). *La docte ignorance*. Paris : Flammarion.
- DAVY, M-M. (1993). *Tout est noces*. Paris : Albin Michel.
- DESPEUX, C. (1981). *Taiji Quan art martial, technique de longue vie*. Paris : Guy Trédaniel (1975).
- DURAND, G. (1992). *Les structures anthropologiques de l'imaginaire*. Paris : Dunod (1969).
- DURAND, G. (1996). *Science de l'homme et tradition - Le nouvel esprit anthropologique*. Paris : Albin Michel (1979).
- FLEURANCE, P. (2009). Introduction - *Je vois la balle avec mes mains*. *Intellectica*, 52, 7-27.
- INGOLD, T. (2013). *Marcher avec les dragons*. Bruxelles : Zones Sensibles.
- JUNG, C.G. (1973). *Ma vie - Souvenirs, rêves et pensées*. Paris : Gallimard (1961).
- JUNG, C.G. (1980). *Mysterium conjunctionis, tome 1*. Paris : Albin Michel (1971).
- JUNG, C.G. (1982). *Mysterium conjunctionis, tome 2*. Paris : Albin Michel (1971).
- MIDOL, N. (2010). *Ecologie des transes*. Paris : Téraèdre.
- MORIN, E. (1977). *La Méthode - 1. La Nature de la Nature*. Paris : Seuil.
- NICOLESCU, B. (2012). *Nous, la particule et le monde*. Fernelmont : EME.
- RAVENET, J. (2001). *Pensée du geste et Geste de la pensée - Une lecture philosophique du problème de l'esprit dans les traités fondamentaux du Taijiquan*, Université de Paris VII.
- SCHIPPER, K. (1997). *Le corps taoïste*. Paris : Fayard (1982).
- VARELA, F., MATURANA, H. & URIBE, R. (1974). Autopoiesis : the organization of living systems, its characterization and a model. *BioSystems*, 5/4, 187-196.

VARELA, F., THOMPSON, E. & ROSCH, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit - Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris : Seuil.

WUNENBURGER, J.-J. (2005). *Le Combat est le père de toutes choses - Héraclite*. Nantes : Pleins Feux.

ZHAN, R. (2010). La cognition « incarnée, désincarnée et réincarnée » Possibilités offertes et obstacles rencontrés lors de la confection d'interfaces cerveau-ordinateur raffinées. [PLASTIR, 20/09, 1-16](#).

ZWEIG, S. (2008). *Le combat avec le démon - Kleist Hölderlin Nietzsche*. Paris : Gutenberg (1925).

**ICONOGRAPHIE** : - Photo 1 : Rassembler ses énergies. Eric Caulier dans une posture de taijiquan du style Chen. - Photo 2 : Percevoir les flux dans notre environnement. Ralph, jeune braque de Weimar, en pleine course. Crédits photo © 1 et 2 : Almereca