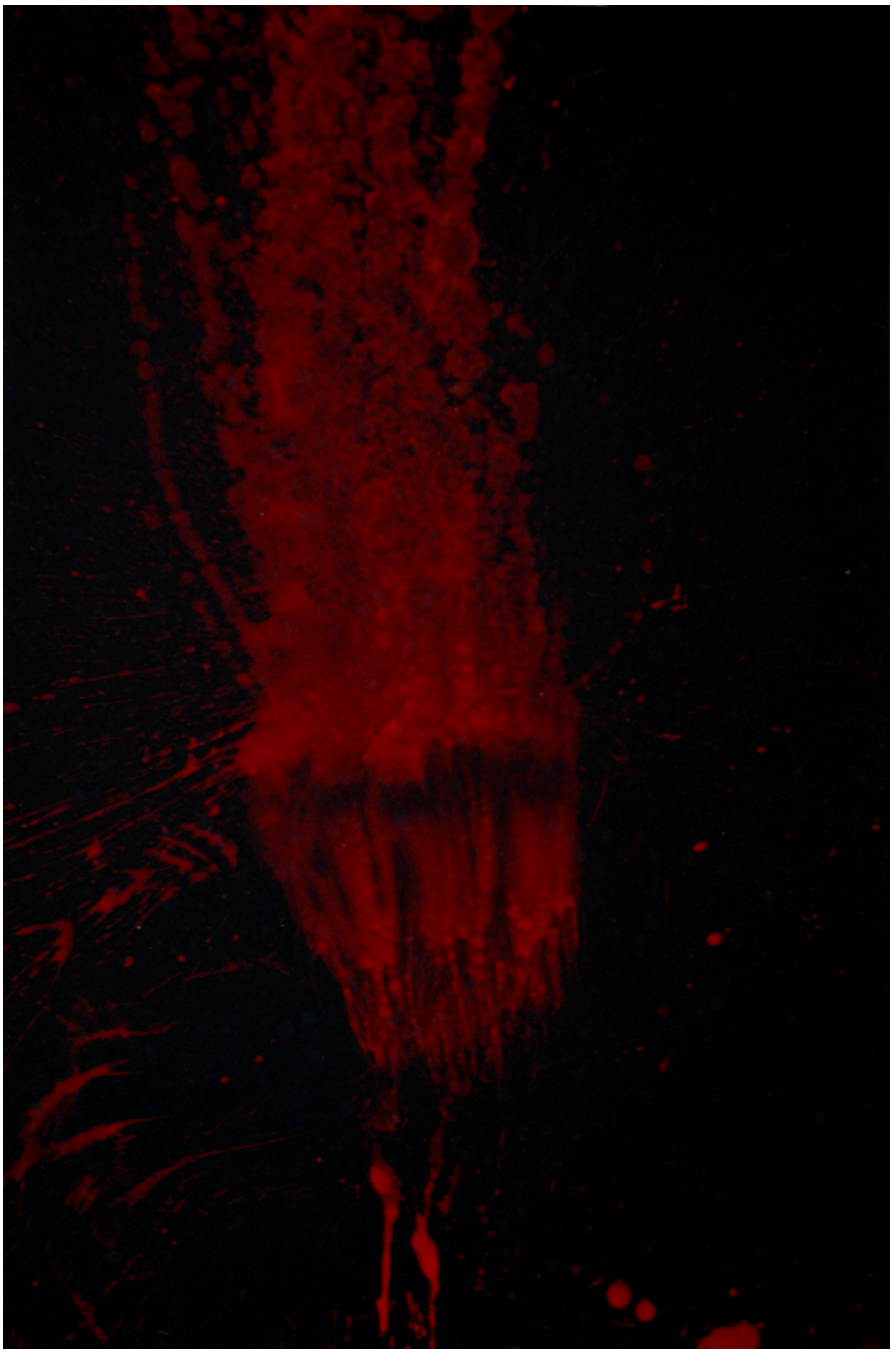
UNIVERSITÉ PARIS OUEST NANTERRE LA DÉFENSE

Xavier PIETROBON



L'ÉQUILIBRE DES OPPOSÉS

DU TAIJI QUAN 太極拳 COMME PRINCIPE D'HARMONISATION

Doctorat de Philosophie

sous la direction de

Catherine DESPEUX (INALCO)

Jean SEIDENGART (Université de Paris Ouest Nanterre La Défense)

soutenue en Janvier 2012

« Long is the way
and hard, that out of Hell leads up to Light. »

John MILTON, *Paradise lost*, Book II, 432-433

Le chemin de l'harmonie

Un élan qui parcourt dix mille êtres sans nombre
Voyage dans le vide où déjà naît le rai
Qui point dedans l'ubac où déjà germe l'ombre
En trou noir inconscient au centre de l'adret

La voie n'a pas de voix effaçant l'ineffable

En équilibre sur les opposés unis
La vacuité divise en silences affables
Les entrelacs rejoints dans la pure harmonie

INTRODUCTION

Nous avons tous le même corps et les lois de l'esprit sont supposées universelles. Cependant, les conceptions développées à l'égard de l'un et de l'autre, comme de leur relation/interaction, diffèrent selon les cultures. L'écart entre philosophies occidentales et philosophies chinoises pose ainsi une contradiction quant à ce postulat initial. D'où vient la diversité de ces modes de conceptualisation qui oppose, pour schématiser, un corps contre l'esprit en Occident, à une unité dialectique en Chine ? Comment comprendre la hiérarchie du premier face à l'harmonie de la seconde ? Notre hypothèse suggère que c'est dans la *pratique* que se fonde et s'élabore la réflexion chinoise sur le problème corps/esprit, là où la perspective occidentale préfère s'ancrer dans la théorie. Une pratique telle que le Taiji quan 太極拳, art martial chinois, permet ainsi d'envisager ce problème plus près du contexte chinois. Dans un premier mouvement, cette confrontation entre deux horizons de pensée devra être précisée, afin d'en dégager les termes et les domaines ; dans un deuxième mouvement, le Taiji quan sera présenté dans ses spécificités pour dégager son intérêt philosophique ; dans un troisième mouvement, les perspectives philosophiques mobilisées seront déterminées pour préciser la méthode employée ; suivra, dans un quatrième et dernier mouvement, l'exposé détaillé de la problématique et de la thèse qui en découle.

1. Le rapport entre corps et esprit

1.1 Chine et Occident : une rencontre

Au commencement était le corps. Cette assertion s'oppose immédiatement à une tradition exacerbant trop souvent le *Logos*[1]. C'est une idée convenue dans l'histoire de la philosophie de poser une dichotomie plaçant l'esprit au-dessus du corps, fût-il toutefois incarné. Pourtant, tel est le problème : le corps appartient aux évidences silencieuses qui constituent l'existence, rarement interrogé tant qu'il convient et ne pose aucun problème. Or c'est à partir du corps que surviennent des questions métaphysiques majeures. Le corps ne se réduit pas à l'organisme : il constitue un vecteur culturel essentiel. Que ce soit sur le plan social, psychologique, scientifique, éthique, économique ou encore religieux, le corps interpelle car c'est avec lui et à partir de lui que se déploie le verbe. Le corps intéresse la réflexion car il en est l'origine. Tout à la fois être naturel et objet social, le corps est pris dans la trame culturelle et en reflète les métamorphoses comme les significations. Il ne concerne pas qu'une élite culturelle, et le monde actuel lui accorde une importance grandissante, allant jusqu'à lui vouer un véritable culte. Un culte qui se raccourcit souvent en une simple prosternation devant les apparences. Or, le corps n'est ni pur dehors, ni pur dedans. Il est à penser comme vivre incarné, corps vécu. Déjà conscientisé, pensé. Corps et esprit s'appellent l'un l'autre et posent la question de leur rapport comme participations mutuelles. Ce thème a traversé l'histoire de la philosophie occidentale depuis ses origines grecques, et semble prendre une nouvelle

[1] « Εν αρχη ην ὁ λόγος, καὶ ὁ λόγος μν πρός τόν θεόν, καὶ θεός ην ὁ λόγος. » (*La Bible*, Nouveau Testament, Jean, I, 1)

tournure aujourd'hui. Malgré les avancées dans les domaines de la technique et de la connaissance, l'homme se contente de faire progresser l'énigme qu'il est pour lui-même. Cela tient à l'ambiguïté qui se manifeste à parler d'un *rapport* entre corps et esprit, comme si leur distinction – et leur hiérarchisation – allait de soi. Le problème tourne autour de cette question devenue classique : sommes-nous ou avons-nous notre corps ? La difficulté de cette question est que quelque chose en chacun semble résister à l'identification pure et simple avec le corps ; et pourtant, sans ce corps, la question ne se poserait pas. Penser la personne humaine requiert-il de renvoyer à la dichotomie d'une interaction psychophysique ?

Nulle intention ici de caricaturer toute la philosophie occidentale en la réduisant à un dualisme radical. L'interaction psychophysique y est souvent envisagée de manière extrêmement complexe – voire ambiguë. D'où cette motivation d'observer ce qu'un autre univers de sens propose comme perspective. Ne serait-ce que par le découpage linguistique qu'elle propose, la pensée chinoise sort de la séparation parfois radicale entre corps et esprit. Ces deux termes sont à manier avec d'autant plus de précaution que la tradition philosophique occidentale les hiérarchise en dénigrant le premier et/ou sur-valorisant le second. Certes, les pistes de réflexion des dernières décades (cognitivisme, neurobiologie, etc.) interrogent d'un œil neuf cette problématique. Elles invitent aussi à repenser le rôle du corps, son importance, notamment vis-à-vis de la connaissance. Toutefois, elles restent inscrites dans un univers culturel qui ne permet pas de prendre suffisamment de recul sur les impensés de notre tradition. La philosophie issue de la Chine présente cet avantage et cet intérêt d'ouvrir un nouvel angle de vision pour envisager une autre tradition de pensée, mais aussi pour remettre en perspective celle qui est la nôtre. La conception chinoise trouve son point de départ dans les origines de la médecine traditionnelle chinoise et les présupposés philosophiques qu'elle contient. Par conséquent, la question de cette interaction psychophysique est fermement ancrée dans les "acquis conceptuels" de la Chine. Corps et esprit y sont définis dans une unité dialectique, comme les deux manifestations d'un seul et même principe vital, le *qi* 氣, traduit au gré des interprétations comme *souffle* ou *énergie*. La personne humaine, dans l'approche chinoise, est essentiellement caractérisée comme *dynamique*. Plus encore, cette dynamique s'oppose à une forme de hiérarchisation, au profit d'une *harmonisation*, à poser de manière inchoative. Mais quels sont alors les risques de comparer l'être humain, compris dans sa globalité matérielle et spirituelle, selon des référentiels si éloignés l'un de l'autre ? Le risque, principalement, d'être tenté de comparer ce qui n'est pas comparable, et par là même de superposer des schémas qui ne peuvent se recouvrir. Cependant, l'intérêt d'une telle confrontation est aussi d'examiner les limites et les réussites de ces tentatives de superposition. Le corps humain est partout le même, aussi doit-il être possible de mettre en lumière des points communs entre les différentes conceptions élaborées à son égard. De fait, considérer deux visions aussi différentes permettra d'appréhender de manière plus globale la problématique qui est celle de l'***interaction psychophysique***. Telle confrontation fera surgir des propositions inédites pour des regards occidentaux. Car ce corps, avec lequel est entretenu pourtant un certain rapport de connivence, sera soumis à l'étrangeté, à une opacité nouvelle, sans pour autant cesser d'être ce qu'il est depuis toujours. Un tel changement de perspective permettra une remise en question

salvatrice de conceptions sur lesquelles il est facile et rapide de s'adosser parfois aveuglément, jusqu'à ignorer leur complexité.

L'altérité de la philosophie et de la culture chinoises doit inviter à remettre en perspective l'altérité immanente à la conception occidentale, permettant de faire face à des concepts trop étriqués qui sont devenus des évidences et ne correspondent plus forcément à la vision actuelle, notamment scientifique. De plus, un fonds commun à toute l'humanité semble préexister, qui tient ensemble des considérations radicalement différentes, puisque jaillissant de mêmes racines – la personne humaine. Néanmoins, en conjuguant concepts occidentaux et concepts chinois, autant dans leurs ressemblances que dans leurs différences, l'objectif est de faire émerger une perspective inédite sur l'homme, au-delà des concepts de "corps" et d' "esprit". Dans cette optique, se référer à une *praxis* apparaît une nécessité pour confronter ces deux univers de sens en les enracinant dans une activité concrète, mobilisant toutes les modalités de l'être. Ainsi, faire du Taiji quan l'horizon commun de ces deux univers théoriques distincts permet de disposer une autre approche de l'homme, tout en comparant plus rigoureusement les deux systèmes étudiés. Et même si cette pratique chinoise ancre ses concepts dans un mode de pensée spécifique, elle peut être appréhendée par des pratiquants non-chinois, qui en fondent leur compréhension sur des référentiels différents. Art martial intégrant l'ensemble de l'être dans sa pratique, le Taiji quan offre à quiconque un bénéfice certain, et quels que soient ses référentiels. Ainsi, prendre cette pratique pour point de départ permet de mettre en rapport des systèmes de pensée, et de comprendre l'interaction psychophysique à partir d'un vécu. Le vécu d'une pratique personnelle de plus de vingt ans, dont la dimension empirique évite plusieurs problèmes de traductibilité, quoi qu'elle soit éclairée tour à tour par les pensées chinoise et occidentale. Cette approche situera donc les zones d'ombre et de lumière propres à chaque éclairage, déterminera aussi quelles zones communes peuvent exister, tout en mettant en perspective chacun de ces points de vue. C'est un renouvellement inédit des approches de l'homme qui est en jeu, à commencer par les termes mêmes de *corps* et d'*esprit*, qui emprisonnent la réalité humaine dans une conception donnée plutôt qu'ils ne la reflètent avec assurance.

1.2 Corps et esprit : une terminologie à redéfinir

Le problème lexical du corps et de l'esprit n'est pas anodin. Une langue s'inscrit toujours dans une certaine représentation du monde. Pour autant que le corps humain soit le même partout, la personne humaine n'a pas été structurée, c'est-à-dire *verbalisée* et *pensée* de la même manière. L'homme fait l'objet de conceptions dissemblables, que les seuls termes de *corps* et d'*esprit* sont bien incapables de retranscrire à leur juste mesure. La structure de l'être humain a été envisagée sur des axes distincts, qui ne se réduisent pas à la dichotomie matériel / immatériel, y compris dans la tradition occidentale. Réduire cette problématique aux termes de *corps* et d'*esprit*, c'est maintenir une ambiguïté et une distance vis-à-vis de la réalité telle qu'elle peut être vécue. Or, c'est le vécu concret et non le système théorique qui importe pour examiner une pratique corporelle, *a fortiori* lorsque celle-ci consiste également en une voie spirituelle. Le berceau linguistique du Taiji quan, le chinois,

crée une certaine rupture avec le vocabulaire des langues occidentales. Quoiqu'il puisse exister des termes correspondant à ceux de *corps* et *esprit*, ceux-ci sont plutôt une adaptation découlant de la confrontation avec la pensée occidentale. Le chinois classique donne ainsi d'autres termes qui ne recouvrent jamais complètement la terminologie de l'Occident, même si les différentes occurrences présentes en phénoménologie montre qu'il existe d'autres termes que ceux de *corps* et d'*esprit*. Le lexique chinois s'appuie donc sur une perspective autre, proposant une conception de l'homme (et du monde) intensément dynamique, le définissant comme *activité*. Une idée qui se retrouve dans les différentes occurrences évoquant le corps dans la langue chinoise, tout en l'associant également à une dimension plus immatérielle : *xing* 形 désigne ainsi le corps-objet, mais toujours lié à une détermination spirituelle, le *ming* 命 ; *shen* 身 renvoie autant à l'idée de corps qu'à l'idée de "moi", de personne ; *ti* 體 évoque le corps propre, étymologiquement "racine de l'homme", dont l'usage verbal prend l'idée de "comprendre par le corps". Devant cette diversité, qui sera détaillée, les termes de *corps* et d'*esprit* sont-ils encore pertinents pour décrire la réalité de la nature humaine ? Très générique, ce couple notionnel pose un panel de significations particulièrement vaste. Il permet certes de donner un angle global, mais son caractère sommaire devient handicapant dès qu'il s'agit de penser des domaines plus subtils de l'activité humaine, notamment une pratique comme le Taiji quan qui mobilise différents aspects de la personne, de par un travail tour à tour interne, martial, spirituel… Est-il seulement possible de prolonger la dichotomie entre corps et esprit dans le cadre d'une telle pratique ? La différence qui existe entre ces deux termes est trop complexe pour se réduire à une opposition, d'autant que la pratique de cet art implique une harmonisation plus qu'une distinction. Sans les bannir tout à fait, leur usage devra rester parcimonieux, en leur préférant d'autres concepts plus précis, empruntés autant au lexique de la pensée chinoise qu'au lexique occidental. L'interaction psychophysique pourra ainsi être envisagée dans une optique très différente : non plus opposition et hiérarchisation, mais complémentarité, participation mutuelle, et harmonie.

Ainsi, le binôme corps/esprit n'est plus à comprendre selon le modèle d'un couple notionnel où chaque terme exclut l'autre, selon une antinomie statique, mais plutôt comme un entrelacement dynamique. Un des piliers conceptuels de la pensée chinoise, le couple *yin* 陰 / *yang* 陽, détermine ce dynamisme inhérent à l'homme, ainsi qu'à toute forme de vie. La représentation graphique traditionnelle de ces deux termes précise la logique de cette alternative, qui est bien plus qu'une simple alternance : la dualité est pensée non selon un schéma linéaire, où les opposés s'excluent de manière radicale, mais selon un schéma circulaire, où chaque terme renvoie à l'autre et réciproquement, dans un mouvement cyclique perpétuel. Le *yin* contient déjà le *yang*, qui contient déjà le *yin*. Un tel schéma pose aussi la dualité en mouvement, en processus inchoatif, de par l'idée de différenciation en cours. Plus précisément, à la fin de son cycle, toujours en suivant sa dynamique propre, le *yin* en vient à devenir *yang*, tandis que le *yang* devient *yin*. « *Dialectiques par essence,* yin *et* yang *sont doubles par nature : ils sont à la fois la description d'un processus à l'œuvre et aussi la proposition de la stratégie la plus consonante avec la particularité du moment.* »[1] De

[1] Javary (C.), "Les deux versants de la montagne", in *Le monde des religions* HS n°7, p.14

plus, la forme spiralée à l'intérieur du cercle, qui apparaît à partir des Ming dans la représentation picturale de ce couple notionnel, montre que les deux principes ne passent pas de l'un à l'autre dans un simple retour du même. L'idée d'une progression est déterminante. Le *yin* et le *yang* renvoient étymologiquement à l'ubac et l'adret, et la clef de la colline sur la gauche de chacun des caractères rappelle qu'ils renvoient à une seule et même colline. *Yin* et *yang* forment ainsi une unité, posant une théorie bien plus moniste que dualiste. Ils dérivent en effet de cette unité, et s'interpénètrent dans un processus à la source de l'émergence des autres êtres. Cette idée de génération est centrale dans le taoïsme, et trouve une expression très nette au chapitre 42 du *Daodejing* 道德經 de Laozi 老子 avec la formule suivante : « *La Voie donne vie en Un, Un donne vie en Deux, Deux donne vie en Trois, Trois donne vie aux Dix mille êtres.* »[1] Autrement dit, l'interaction psychophysique s'engage ici sur la voie de possibles probablement inédits pour la pensée occidentale.

Le recensement et la distinction des différents termes et notions qui se retrouvent autant dans la pensée occidentale que dans la pensée chinoise permettront d'aborder la personne humaine dans sa globalité et dans sa complexité. Toujours dans l'optique d'une confrontation entre deux manières d'interpréter la réalité, il sera nécessaire de voir quels aspects de quels termes peuvent trouver un point de jointure, mais aussi quels en sont les points de rupture. L'idée qui servira de fil directeur est que le lexique proposé par l'une et l'autre se recouvre sur certains pans. Dès lors, il n'est pas question de mettre à distance les concepts émanant de la langue chinoise, sous couvert d'une impossible traduction. Certes, plusieurs de ses termes ne peuvent trouver un équivalent direct en français, mais en précisant leur contexte d'utilisation, il semble possible de donner accès à leur sens. Le contexte est d'autant plus essentiel que le chinois, et particulièrement le chinois classique, est éminemment polysémique et source de nuances, selon sa logique combinatoire. C'est le contexte qui détermine la meilleure traduction possible, donnant accès à l'éclairage chinois, sans le tenir à distance, dans une altérité incompréhensible trop souvent utilisée, et qui ne paraît pas légitime. Il est en fait possible d'accéder au moins en partie au sens véhiculé par la pensée chinoise, à condition de revoir complètement le problème du passage entre deux systèmes de pensée, en tenant compte des questions de *tradition*, de *transmission* et de *traductibilité*. Mais une telle réévaluation des termes de *corps* et d'*esprit* nécessite de délimiter un champ d'études bien précis : la pratique du Taiji quan. Cet objet sera analysé en traversant différents champs culturels possédant chacun une terminologie propre : le taoïsme et la phénoménologie. La transversalité ne constitue pas un problème. En prenant appui sur une pratique concrète, et donc sur des données empiriques, une base contextuelle se forme. Elle permet d'illustrer et de donner sens à des concepts difficilement traduisibles, de les mettre en rapport les uns avec les autres, sans pour autant les opposer de manière radicale.

---

[1] *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 42, p.137. « 道生一。一生二。二生三。三生萬物。 »

1.3 Taiji quan, phénoménologie, taoïsme : une transversalité culturelle

L'objet de cette réévaluation de la problématique de l'interaction psychophysique est donc le ***Taiji quan***, art martial chinois dit *interne*, puisqu'il consiste également en une voie spirituelle. Choisir cette pratique, plutôt que la tradition des exercices spirituels en Occident, permet la confrontation entre différentes univers de sens. La préférer à des pratiques religieuses ou de culture de soi (méditation, calligraphie, gymnastique taoïste, etc.) permet en outre de penser la spécificité martiale d'une telle discipline. Le Taiji quan offre un point de vue très particulier sur l'interaction psychophysique, à savoir celui d'une activité *en crise*, qui doit par conséquent préparer au combat, quelles qu'en soient les modalités. Alors que d'autres pratiques se restreignent au souci de soi, le Taiji quan pose une confrontation et invite ainsi à dépasser une perspective sinon statique, au moins sans danger réel. En effet, le monde qui nous entoure et nous affecte doit être affronté. Et à une époque où la politique fonde souvent ses discours sur l'insécurité ambiante, cette idée est loin d'être saugrenue. L'intérêt du Taiji quan est de proposer un affrontement qui ne se limite pas à de simples techniques de combat. En tant que voie spirituelle – sa dimension interne – il invite à penser ce rapport de crise non seulement entre le pratiquant et l'autre homme, mais encore face au monde et surtout face à lui-même. Ces diverses facettes font intervenir diverses modalités de l'interaction psychophysique, qui conjuguent autant un travail physique qu'un travail psychique. L'idée de crise trouve ainsi son motif principal avec la *peur*, qui part du sentiment d'un déséquilibre fondamental dans le rapport à l'altérité – l'autre homme, mais aussi le monde et l'*étrangeté* inhérente à chaque être. Or, de cette instabilité première qui est à constater avant tout en soi, dans le rapport du corps et de l'esprit pour ainsi dire, doit émerger une harmonisation, afin que le conflit trouve son point d'équilibre. Par conséquent, il ne s'agit pas de s'arrêter sur une pratique corporelle et/ou spirituelle "quelconque", mais sur une voie ancrée dans une tradition spécifique, avec pour objectif la réconciliation de l'individu avec ce qui l'entoure et le compose.

L'autre référentiel, qui prolonge le cadre donné par le Taiji quan, est celui du *contexte philosophique* dans lequel cette pratique s'inscrit. Le Taiji quan est pourtant à son origine une discipline populaire, diffusé par transmission orale, et dépourvu d'un discours théorique écrit. Mais, par la suite, une littérature relativement vaste s'est constituée sur le sujet, en traités souvent assez courts, et plutôt techniques. L'intellectualisation de cet art l'a alors mis sur la voie d'une forme de spiritualité. Aussi renvoie-t-il dans ses principes à plusieurs théories propres à l'école chinoise du ***taoïsme***, se référant majoritairement à son versant religieux, sans négliger pour autant son versant philosophique. L'ancrage taoïste du Taiji quan est un aspect essentiel qui a participé au choix de cette pratique, car cela a le mérite de poser assez clairement les principes fondamentaux qui soutiennent l'interaction psychophysique. Qui plus est, le taoïsme a énormément investi, même indirectement, la question du "corps", apportant une attention toute particulière à la culture de soi ainsi qu'aux pratiques de longue vie. De fait, la direction engagée par les exercices spirituels se retrouve à sa manière dans la pratique du Taiji quan, art taoïste par excellence. Enfin, l'apport de la ***phénoménologie*** a paru précieux pour compléter ces perspectives et en

augmenter à la fois le relief et la dynamique. Non seulement il constitue un référentiel occidental particulièrement intéressant sur la question de l'interaction psychophysique, mais encore il témoigne d'une méthode permettant de renouveler les approches des arts martiaux. Qui plus est, plusieurs études notent un lien assez fort entre la phénoménologie et le taoïsme, ou au moins la pensée chinoise[1]. La production phénoménologique étant très vaste, il ne sera retenu que certains points très précis, et donc certains auteurs plus que d'autres. À savoir : ceux qui se réfèrent à la problématique du rapport entre corps et esprit. De plus, certains éléments de la phénoménologie relèveront d'un emprunt conceptuel, d'autres d'un emprunt méthodologique – la phénoménologie propose une méthodologie philosophique plutôt qu'un système organisant le monde. Ainsi, c'est quelque part à la jonction du Taiji quan, du taoïsme et de la phénoménologie, que se situera la réévaluation des termes de *corps* et d'*esprit*, ainsi que leur interaction. Les concepts hérités de cultures et de domaines différents peuvent participer, jusqu'à une certaine mesure, à la description d'une même réalité. Il existe entre eux des points de connexion tout comme des points de rupture. Parler de "rupture" peut d'ailleurs être ambigu, suggérant qu'une rencontre aurait déjà eu lieu entre ces différents domaines culturels. L'entrevue dont procède cette recherche est au contraire inédite. Il est plus juste de parler de similitudes et de différences car chacun des protagonistes a élaboré de son côté une conception bien précise. S'il n'est pas possible de relever toutes ces concordances et ces divergences dans ce qui n'est présentant que l'introduction, en relever les principales permet de poser un premier cadre. Dans ce processus de construction, le premier de ces domaines de réflexion, qui est aussi l'objet principal de cette enquête, est le Taiji quan.

2. Le Taiji quan

2.1 Qu'est-ce que le Taiji quan ?

Quoique l'objectif ici ne soit pas l'aspect historique du Taiji quan, il est cependant nécessaire, pour le présenter, de livrer quelques éléments au sujet de sa création et de son évolution. L'origine de cet art relève sur de nombreux aspects de la légende, et reste soumise à beaucoup d'incertitudes. L'une des plus célèbres histoires attribue sa création à Zhang Sanfeng 張三丰, un moine et alchimiste taoïste du mont Wudang (*Wudangshan* 武當山). Situé dans la région du Hubei, ce lieu a été et continue d'être un important site taoïste où les arts militaires occupent une place centrale. Vers la fin de la dynastie Song (960-1279), Zhang Sanfeng y aurait observé le combat entre un oiseau et un serpent, et aurait tiré de leurs assauts les principes de l'art du Taiji quan, où la souplesse prévaut sur la seule force. Zhang Sanfeng aurait ainsi compris l'importance de l'alternance du *yin* et du *yang*, et la supériorité de la

[1] Il faut notamment citer l'approche phénoménologique de Zhuangzi 莊子 par J.-F. Billeter, mais aussi des études comme "De l'intuitionnisme chinois à l'intentionnalité husserlienne" de F. Wang (in *Le choix de la Chine aujourd'hui : entre la tradition et l'Occident*), "A comparative study of Lao-tzu and Husserl : a methodological approach" de Woo (K.-Y.) (in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy*), "The constitution of Qi in traditional Chinese medecine : a phenomenological hypothesis" de L. Embree (in *Phänomenologie der Natur*) ou encore les travaux de Zhang X. 张祥龙.

fluidité sur la rigidité. Pour ce qu'il en est des faits, selon deux études majeures sur ces perspectives historiques[1], l'apparition du Taiji quan diffère selon la définition qui en est donnée. D. Wile distingue ainsi trois possibilités[2] : le Taiji quan « *historique* », comme forme avec des postures et des noms spécifiques, qui apparaît avec le *Classique du combat* (*Quanjing* 拳經) du général Qi Jiguang 戚繼光 (1528-1587) ; le Taiji quan « *théorique* », comme théorie associant entraînement interne et stratégie de souplesse, qui apparaît avec l'*Épitaphe pour Wang Zhengnan* (*Wang Zhengnan muzhi ming* 王征南墓志銘) de Huang Zongxi 黄宗羲 (1610-1695) ; le Taiji quan « *mythologique* » enfin, renvoyant à des principes philosophiques généraux et des figures taoïstes plus ou moins légendaires, qui apparaît avec des personnages comme Laozi, le poète Xu Xuanping 許宣平 et Zhang Sanfeng, dont les existences restent difficiles à dater avec précision. Au demeurant, comme le rappelle C. Despeux[3], le Taiji quan est principalement apparu au XVIIe siècle dans l'une des nombreuses milices paysannes que comptaient les campagnes chinoises. De par cette origine modeste et non lettrée, la transmission s'est majoritairement effectuée par voie orale, et souvent confinée à l'intérieur d'une même famille ou d'une même milice, pour conserver le secret de ces techniques guerrières. Par conséquent, il n'existe pas ou très peu de documents écrits sur le Taiji quan avant une certaine époque : les premiers écrits sur cette discipline ont vraiment commencé à se diffuser entre la fin du XIXe siècle et le début du XXe siècle, lorsque certains pratiquants ont tâché de retranscrire par écrit les préceptes inculqués par leurs maîtres[4].

Ces quelques éléments historiques posés, il faut ajouter que dans la cosmologie chinoise, le terme même de *Taiji* 太極 est crucial. Il évoque le Faîte Suprême qui soutient tous les êtres, le fondement originel et point de convergence de l'univers. Le *Taiji* est alors l'origine unique de laquelle procèdent le *yin* et le *yang*. Il est ainsi à l'origine de la bipolarité, de l'alternance qui va caractériser toute la pensée chinoise. Le *Taiji* désigne le ressort premier du dynamisme universel, caractérisé par le principe de mutation, essentiel dans toute la pensée chinoise. Il est souvent mis en relation avec le *Wuji* 無極 qui désigne le Néant absolu, le Sans limites, ou Sans Faîte, c'est-à-dire ce qui est dépourvu des limitations imposées par une vie particularisée. Le *Wuji*, désignant le Sans Faîte, est l'expression de l'absolue vacuité d'où tout procède par le Faîte Suprême, le *Taiji*. Celui-ci constitue une frontière de notre temps ou le point culminant de notre espace, la limite de l'espace-temps. Selon la conception de Laozi, le *Taiji* dérive du *Wuji*, de la même manière que l'*il y a* (*you* 有) naît de l'*il n'y a pas* (*wu* 無)[5]. Le Taiji quan repose ainsi dans ses principes sur les idées d'alternance, de mutation, mais aussi d'harmonie, puisque si le *Taiji* est la source du *yin* et du *yang*, il est aussi ce qui va permettre leur équilibre harmonieux. Ces aspects ont pu donner une image mystique du Taiji quan, contribuant à le réduire et donc à le transformer en une sorte de gymnastique méditative n'ayant qu'un intérêt

---

[1] Celles de C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, puis de D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*.

[2] *Ibid.*, Introduction, pp.XV-XVIII

[3] *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, Introduction, pp.9-11

[4] Citons par exemple les écrits attribués à Wu Yuxiang 武禹襄 (1812–1880), Li Yiyu 李亦畬 (1832–1892) ou encore Yang Lüchan 楊露禪 (1799-1872).

[5] *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 40, p.130-131

prophylactique. Même si l'enseignement le plus souvent dispensé actuellement aurait tendance à justifier cette opinion, celle-ci demeure erronée pourvu que l'on s'en tienne à l'ontologie de cet art martial. Car le Taiji quan est bien un art de combat, quoiqu'il diffère des arts dits externes, où l'aspect martial est bien plus visible, mais pas nécessairement plus efficace. Son entraînement peut sembler plus doux, moins physique, mais il est extrêmement rigoureux lorsque l'optique du pratiquant est le combat. Notamment parce qu'il implique un travail d'ordre interne. La dimension martiale est bien présente car elle est contenue dans le nom même de la discipline : le terme *quan* 拳 désigne le poing, mais désigne la *boxe*. S'en tenir à la seule signification de *quan* comme "poing" est réducteur par rapport à l'optique du Taiji quan. Fermer la main, afin d'en faire un poing, a des répercussions importantes sur l'aspect énergétique : frapper du poing bloque la circulation de l'énergie, et diminue l'efficacité. L'idée de boxe et, corrélativement, toute la dynamique stratégique et martiale imprègnent donc le Taiji quan.

Plusieurs de ces aspects valent pour les arts martiaux de manière générale. Quelle est alors la spécificité du Taiji quan ? Celle de réunir différents aspects qui se trouvent dans d'autres pratiques, mais rarement tous en même temps. Cette réunion n'est pas un simple amalgame : ce que propose le Taiji quan est très homogène, car il repose avant tout sur un principe d'harmonie, et d'équilibre des opposés. Par ailleurs, la notoriété actuelle dont peut jouir le Taiji quan contribue à en faire un sujet très riche. Les différentes conceptions, pratiques, études et histoires le concernant offrent un champ de recherche relativement vaste. Dans cette optique, et en regard de ce qui a été pratiqué et expérimenté en première personne, l'accent se fera sur le style *Yang* 楊, un des plus répandus avec le style *Chen* 陳, toutefois plus ancien, en partant d'un travail visant à la fois le combat et le développement de soi sur un plan énergétique et spirituel. Il reste évidemment possible de dire qu'il y a autant de styles que de pratiquants de Taiji quan. Cependant, il y a aussi beaucoup de "mauvais" professeurs, qui ne travaillent ni l'aspect interne, ni l'aspect martial. Et ceux-ci constituent l'immense majorité de ce qui se fait à travers le monde. Que reste-t-il alors si ces deux éléments essentiels ne se retrouvent pas ? Un bénéfice pour le développement de soi et qui est à noter même dans une telle pratique. La gestuelle propre au Taiji quan, sa lenteur et sa souplesse, son travail de mémorisation sont – entre autres – les traits communs des différents usages et ce qui participe de son intérêt général. Un aspect qu'il faudra compléter en ajoutant et/ou soulignant les éléments idéaux d'une pratique qui regrouperait tous les points décisifs du Taiji quan. Ceux-ci, pourtant divers, sont intimement liés dans leur essence.

Un des premiers intérêts du Taiji quan, en tant qu'art martial, est d'impliquer un important travail *interne*. Celui-ci, dans le cadre d'une pratique "idéale", ne s'oppose aucunement à l'aspect martial, et en constitue même un élément décisif concernant la gestion du combat. Il ne saurait donc être une dérive mystique qui priverait le Taiji quan d'un certain pragmatisme crucial pour l'affrontement. Autre élément, lié à ce premier aspect : la dimension *prophylactique* de cet art. Le Taiji quan fait appel dans ses concepts, et ce de manière très nette, à de nombreux éléments provenant de la médecine traditionnelle chinoise. Ce point se trouve renforcé par une autre particularité : le Taiji quan est extrêmement associé dans ses principes au *taoïsme*, philosophique mais surtout religieux. Tous ces éléments (la dimension

interne, l'aspect prophylactique, l'inspiration taoïste) se retrouvent dans d'autres arts de combat, mais c'est dans le Taiji quan qu'ils sont le plus nets et surtout le plus facilement exploitables pour une investigation. Il existe d'autres écoles qui peuvent proposer une implication similaire de ces différents éléments, comme le Ziran men 自然門 par exemple, mais elles conservent un statut très confidentiel et, peu connues, ne sont pratiquées que par une minorité. L'aspect élitiste est loin d'avoir disparu du monde des arts martiaux… Ainsi, malgré les querelles de chapelles, la notoriété du Taiji quan contribue précisément à son intérêt, puisqu'elle permet d'analyser une pratique regroupant de nombreux adeptes, quels que soient leur niveau, leur âge, leur nationalité. Ce large panel ouvre la voie à de très nombreuses expériences, autant diversifiées que possédant des points communs. Sur une ressource de pratiquants aussi étendue, il devient plus facile de dégager les thématiques majeures. Une école minoritaire n'est pas sans intérêt pour la pratique mais, dans le cadre d'une investigation, il devient plus délicat de confronter les différents points de vue si les sources sont peu nombreuses. Par ailleurs, les divers éléments essentiels au Taiji quan doivent être précisés dans leurs spécificités, en comparaison à d'autres pratiques corporelles (sport, sports de combat, yoga, méditation, etc.). D'autant plus que poser le Taiji quan comme un art martial renvoie également à la thématique de l'art. De nombreuses similitudes existent entre les arts martiaux et les arts "plastiques", notamment avec la calligraphie. Ce sont toutes ces richesses, tous ces apports divers et variés, qui constituent l'intérêt d'une étude sur le Taiji quan. Ce vaste champ de recherche permet en effet de suivre différentes pistes et voir où elles mènent pour, en définitive, déterminer le chemin qui semble convenir le mieux.

2.2 Interne et externe

Nombreux sont ceux qui distinguent les arts martiaux en deux catégories étanches : ceux dits "externes", et ceux dits "internes". Les premiers correspondraient à un travail essentiellement physique, musculaire, alors que les seconds proposeraient plutôt une pratique basée sur la méditation et la respiration. Une telle séparation n'est pas fausse, car elle accentue la dichotomie entre surface et profondeur qui caractérise la distinction entre interne et externe, mais elle reste malgré tout trop radicale, et par là insuffisante. S'il est important de comprendre ce que sont ces deux dimensions de travail, l'interne et l'externe, c'est parce que cela permet de saisir pourquoi le Taiji quan n'est pas qu'un simple exercice spirituel ni même un sport de combat. Un art martial complet doit combiner ces deux dimensions, sans quoi il tend à se réduire à l'une ou l'autre de ces pratiques. La plupart des pratiques actuelles des différents arts martiaux observe cette réduction, reflétant ainsi trop partiellement la réalité de ce qu'est, ou au moins ce que devrait être un art martial. Dans sa dimension interne, le Taiji quan, ainsi que les arts martiaux affiliés à cette "catégorie", ne vise pas le développement d'une grosse masse musculaire, contrairement aux pratiques dites "externes". Si la masse musculaire est moins importante, elle l'est en tant que volume, et non en tant que structure. Le travail interne veut assouplir les muscles en les rendant élastiques et longilignes, à l'opposé des masses musculaires larges et dures, recherchées dans les arts martiaux dits "externes", et même dans de nombreuses pratiques sportives. Par

ailleurs, un art martial n'est pas un sport de combat : il implique une dimension philosophique, voire spirituelle, qui en détermine l'essence propre. Un art martial se présente comme une aptitude à survivre au sein de son environnement, et une telle survie ne se limite ni à un travail physique, ni à un travail méditatif. C'est donc la combinaison de ces deux manières de pratiquer qui va définir l'essence de l'art martial. La proportion entre le travail interne et le travail externe varie selon l'art pratiqué. Ainsi, dans le Jujitsu par exemple, le travail serait majoritairement externe, alors qu'il serait majoritairement interne dans le Taiji quan. Si les deux dimensions ne peuvent être séparées, précisément parce qu'elles sont complémentaires, il faut cependant admettre que la majorité des pratiques actuelles adopte une telle scission. L'enseignement proposé s'éloigne alors des intentions originelles de l'art. Particulièrement en ce qui concerne le travail interne. En réalité, il semble que très peu d'écoles et de professeurs soient en mesure de proposer un véritable travail interne, ce qui en complexifie l'expérimentation et la conceptualisation.

Le travail interne doit par conséquent être problématisé, même avec une définition initiale demeurant partielle, pour expliciter l'originalité de l'interaction psychophysique dans le Taiji quan. Le fondement du travail interne implique un bouleversement radical non seulement dans la structure de l'individu, mais aussi, corrélativement, dans son rapport au monde, à l'existence. Cette évolution s'appuie sur une intériorisation des principes. Autrement dit, il n'est pas question d'apprendre une multitude de techniques qui seraient à terme tenues à distance, comme un simple savoir théorique. Au contraire, ce qui est recherché, c'est le développement de qualités, qui n'enferment pas le pratiquant dans un conditionnement spécifique, mais lui permettent de s'adapter à la situation. Corrélativement, cette pratique s'appuie sur l'essor d'une véritable intelligence somatique, associée au déploiement de la sensibilité proprioceptive. Ce qui est en jeu relève donc d'un travail sur le rapport au corps-propre, c'est-à-dire le corps tel qu'il est vécu. La recherche d'un équilibre guide une telle pratique, jusqu'à modifier l'appréhension du monde. La perspective est holiste. Il s'agit d'unifier l'homme dans ses différents éléments, ce qui implique nécessairement une complémentarité du travail externe et du travail interne.

Se limiter à effectuer un travail énergétique est inutile s'il n'y a pas de structure corporelle pour accueillir et conserver l'énergie créée. La pratique du *waigong* 外功, c'est-à-dire du travail externe doit donc s'articuler impérativement à celle du *neigong* 内功, c'est-à-dire du travail interne. À partir du moment où le corps est capable de conserver l'énergie créée, le travail interne commence à porter ses fruits. Le stade de l'apprentissage doit donc avoir été dépassé. Tant que le mouvement n'est pas maîtrisé par le corps jusqu'à devenir une seconde nature, l'attention est focalisée sur le geste, et la pratique reste très externe. La dimension interne commence véritablement lorsqu'il n'y a plus d'attention du mental, de la pensée, vis-à-vis du corps, plus précisément du corps-propre. S'il est indispensable que la conscience atteigne un certain niveau de disponibilité pour rentrer véritablement dans la pratique, interne et externe y contribuent par leur participation mutuelle, à penser sur un mode dialectique. C'est à cette condition que la pratique peut être complète et vraiment efficace.

Par ailleurs, la spécificité du travail interne est d'impliquer une pratique non-physique. Un travail physique est donc au préalable indispensable pour installer cette pratique, mais concernant le travail interne en tant que tel, l'essentiel n'est pas physique. Quel est-il ? Seules les grandes lignes seront esquissées dans cette introduction. Il s'agit d'un travail basé principalement sur la respiration, l'énergie et l'activité mentale. Le souffle est en effet un élément déterminant dans les arts martiaux. La notion de *qi* 氣 (*ki* en japonais) y est centrale. Dans la pensée chinoise, et particulièrement chez Zhang Zai 張載, elle constitue également un élément majeur de toute la cosmologie, mais aussi de la conception du corps. L'univers, et tout ce qui en fait partie, donc le corps, est composé de *qi*. Si la traduction littérale de *souffle* renvoie au phénomène de la respiration, il convient de dénoncer la réduction d'une telle interprétation. Le *qi* est à comprendre avant tout comme une énergie qui vient composer tout corps, dans l'acception que la physique retient de ce terme. Il est donc préférable de le traduire par le composé "souffle-énergie", afin de mieux retranscrire la dynamique qu'il suscite dans le travail interne et la pratique du Taiji quan en général, particulièrement en ce qui concerne l'interaction psychophysique.

Ce souffle-énergie induit en effet une approche dynamique de l'être humain, qui participe du dépassement de la dichotomie corps/esprit. Si l'homme est énergie, il est mouvement, changement : son inscription dans le monde impliquera inévitablement la recherche perpétuelle d'un équilibre. Dans une démarche inchoative, ce sera même une *harmonisation* plus qu'une harmonie qui fera l'objet de cette quête. En effet, l'attention ne se porte pas uniquement sur le souffle-énergie comme principe respiratoire, mais encore comme élément énergétique. Ces deux déterminations (énergétique et respiratoire) se distinguent autant qu'elles se rassemblent, d'autant que la pratique interne met l'accent sur les énergies qui circulent dans le corps. Ainsi, la pratique amène à faire coïncider dans le travail interne le physique et le mental. À ce niveau de la pratique, la pensée ne peut être abstraite de son ancrage charnel. D'où cette interaction caractéristique du travail interne : le mental agit sur le corps-propre, au point que les mouvements extérieurs puissent devenir la conséquence de ce qui se passe dans cette nouvelle forme d'intériorité, qu'il est possible de résumer à l'idée de conscience attentive, et non intentionnelle. L'état de conscience propre au travail interne doit en effet être spécifié : une distance est à introduire avec ce que la phénoménologie développe comme structure intentionnelle de la conscience. Un changement de l'attitude de la conscience intervient dans la pratique du Taiji quan, qui pourrait s'apparenter à un état proche de l'hypnose, ce que développe J.-F. Billeter dans ses études sur Zhuangzi 莊子, voire à une conscience non-intentionnelle (qui ne sera pas pour autant une conscience vide). Car l'esprit peut aussi se laisser guider dans son cheminement par ce que le corps lui transmet, plutôt que de calquer sur lui une grille de lecture qui ne lui convient pas. Reste un certain va-et-vient entre le corporel et le spirituel, qui entraîne une évolution, par la pratique du Taiji quan, à la fois de leur interaction et de leur nature. Ce travail en aller-retour amène à redéfinir sans cesse ce que "corps" et "esprit" sont en soi et l'un pour l'autre, comment ces termes et leur relation est amenée à se transformer. Car ils se renforcent l'un l'autre, du fait d'une participation mutuelle. Pour cela, encore faut-il qu'ils aient un objectif bien précis, qui leur permette cette évolution. La perspective du travail interne dans le Taiji quan ne vise

pas la simple méditation ou l'exercice spirituel : c'est l'affrontement avec le monde et avec soi-même qui prédomine. L'interaction psychophysique mise en œuvre dans cette pratique témoigne d'une existence en crise, conduite à se battre.

2.3 La dimension martiale

Le Taiji quan est un art martial. Ce point est crucial car il évite de se fourvoyer dans une vision tronquée de cette pratique, comme simple gymnastique méditative, qui aurait des incidences sur la spécificité de l'interaction psychophysique qui la caractérise. Une perspective plus sportive ou plus mystique engagerait un rapport différent, insistant moins sur cette dimension *critique*. Dans une pratique martiale, la confrontation est pensée en termes de peur, de danger et de survie. Autrement dit, cette pratique se fonde sur une *tension* essentielle, qui tend néanmoins vers une harmonisation. Puisque cet art doit permettre de se défendre contre un ou plusieurs adversaires, en découle une fonction et un rapport précis du sujet face à l'autre, mais aussi face au monde et surtout face à lui-même. Un tel objectif de défense conditionne la pratique et conduit à envisager la défense au-delà de l'adversaire physique, correspondant à l'image de l'altérité. Se défendre doit aussi être compris comme se défendre contre soi, et contre le temps. Contre soi, parce qu'un travail est à effectuer au niveau émotionnel ou, de manière plus générale, au niveau psychologique. Cela permet de se défendre contre un adversaire sans perdre ses moyens, que ce soit par la peur, la colère, les interdits moraux, etc., mais aussi de se surpasser dans la pratique, et de surmonter le défaitisme, la paresse, etc. Contre le temps, parce que la pratique du Taiji quan possède une dimension prophylactique et s'inscrit ainsi dans la durée : il s'agit de se défendre contre l'usure du temps sur la globalité de la personne. L'aspect martial est important encore parce qu'il oblige à distinguer plusieurs niveaux dans la pratique. Très sommairement, cela veut dire avant tout différencier l'entraînement du combat. L'entraînement ne sera jamais le combat. Même dans le cadre de pratiques très physiques – très "externes" – où de nombreux échanges ont lieu, un cadre demeure et maintient les protagonistes à l'intérieur d'un lieu social rempli de conventions et de rituels. Plus exactement, l'entraînement s'inscrit dans un ensemble de déterminations. Une salle, un professeur, des protections, etc. Il s'agit toujours d'un échange très codifié, et qui donc évince l'élément chaotique constituant en propre le combat. Certes, l'échange peut parfois se révéler extrêmement violent, mais tant qu'il est circonscrit au cadre de l'entraînement, il reste déterminé. Son intérêt est de confronter les techniques apprises à une relative réalité. Même si certaines limites sont posées, le partenaire est moins conciliant que lors de l'apprentissage, et plus libre de ses actions et réactions. Tout cela reste relatif, car l'échange pendant l'entraînement ne peut à dire vrai être fondamentalement violent. La violence, comme volonté de nuire, de blesser, comme abus de force ne saurait être tolérée dans un lieu d'apprentissage, puisqu'elle contrevient à ce qui régit un tel espace. S'il peut donc être question d'une certaine tonicité, parfois même brutale, il n'est pas réellement question de violence. L'entraînement reste une préparation, une éducation. Un enseignement. L'étymologie de ce dernier terme rappelle qu'enseigner, du latin *insignire*, signifie "indiquer". L'indication n'est pas encore la destination, aussi est-il important de

conserver à l'esprit que l'entraînement reste un moyen, et non une fin dans l'optique de survie contenue ontologiquement par les arts martiaux.

Ceci dit, le chemin est tout aussi intéressant que le but final. Il est d'ailleurs souvent question de "voie", c'est-à-dire de *dao* 道 (ou *dô* en japonais), au sein des arts martiaux. Ce qui ne prive pas pour autant l'idéal de son importance, fût-il asymptotique. L'entraînement vise une connexion du pratiquant avec son instinct, en se rapprochant le plus possible de la réalité, quoiqu'il ne parvienne jamais à l'atteindre. Aussi est-il important de ne pas se leurrer sur le travail effectué pendant l'entraînement. L'élément de chaos qui définit le combat encourage cette distinction, puisque confondre combat et entraînement, c'est se mettre dans une situation dangereuse. Contrairement aux codes qui déterminent et pour ainsi dire capitonnent l'entraînement, le combat se définit par l'imprévisibilité. Tout devient potentiellement dangereux puisque tout peut être utilisé, qu'il s'agisse des objets (meubles, ustensiles, etc.) ou de l'espace en tant que tel (mur, pont, etc.). Si l'entraînement peut parfois observer pour seule et unique règle celle de "ne pas blesser", le combat n'est lui guidé que par un seul motif, relevant de l'instinct : *survivre*. Cet aspect invite à rechercher ce qu'il peut y avoir au fond de soi, quelles ressources sur lesquelles il est possible de renouveler son rapport au monde, s'appuyant sur une véritable harmonie. Pour cela, la composante émotionnelle doit absolument être prise en compte dans la préparation car celle-ci peut s'exprimer de manière tout à fait inattendue dans une situation de crise. Et le combat *est une situation de crise*. Il implique une perte des repères, une déstabilisation. Il fait retour au sentiment primitif que le monde est un obstacle, un ennemi. L'environnement devient menaçant, bien qu'il puisse également être exploité comme un avantage. Il est intéressant de rappeler ici l'étymologie du terme "crise", *krisis* (κρίσις), qui désigne l'action de juger. Effectivement, un jugement est prononcé lors du combat. La réalité, auquel le pratiquant se confronte, donne son verdict quant à la qualité de l'entraînement. Car toute technique douteuse ou incertaine est immédiatement sanctionnée, et le champ des possibles s'en réduit d'autant plus. La technique n'est pas tout. Puisque le combat est chaotique, la capacité de réaction, c'est-à-dire de réagir en adéquation avec la situation, est très liée à l'*émotionnel*. La gestion des émotions est d'une importance cruciale car cela peut entraver ou amplifier ce qui a été appris. Par ailleurs, le combat est chaotique car il suscite de la spontanéité dans les réactions, dans les réflexes, notamment chez celui qui se défend. Telle idée renvoie à la notion chinoise de *ziran* 自然, qui désigne autant ce qui est naturel que ce qui est spontané. Ce sont ces différents éléments qui donnent une perspective particulière à l'interaction psychophysique dans la pratique du Taiji quan comme art martial. Du fait d'une relation peu ordinaire avec l'environnement, et par conséquent avec soi-même, des aspects inédits apparaissent. Pour n'en donner ici qu'un bref aperçu, il est important de s'interroger sur ce qui permet à l'individu de réagir naturellement, instinctivement, et ce qui peut l'entraver, le pénaliser dans cette capacité. L'optique de survie impliquée par le combat présuppose, et même impose, de rénover la stratégie de l'interaction psychophysique, entre tension et harmonisation.

Par conséquent, l'art martial ne saurait être confondu avec le sport. Le sport, fût-il un sport de combat, comporte des règles. Aussi brutal puisse-t-il être, le sport

restera un jeu, circonscrit dans des limites codifiées. Par exemple, des règles d'arbitrage contraignantes mènent à négliger de nombreux possibles. C'est que le sport reprend pour une bonne part les problématiques de l'entraînement. Lorsque l'art martial invite à se placer dans une réalité d'affrontement "sans filet", et même le nécessite, le sport maintient des barrières de sécurité. Ce qui fait aussi son intérêt, puisqu'il représente avant tout une dimension ludique, qu'il n'est pas question de dénigrer. Il faut juste ne pas se leurrer sur ce qui est proposé. Un système de compétition est le propre d'un sport de combat, et non d'un art martial. La compétition respecte les règles du sport. Elle limite. Rassure. Cela est absent du combat. Certes, la compétition peut être stimulante, et l'émulation propre à la pratique sportive est également très saine. Mais, encore une fois, il ne faut pas se leurrer. Une compétition de karaté ou de judo n'est en rien représentative de ce qui pourrait advenir dans une situation d'affrontement réelle. Les règles posent des interdits, et cette codification va à l'encontre de l'aspect chaotique auquel doit préparer l'art martial. Lorsqu'il est interdit de saisir les jambes, ou même de balayer, les coups de pieds hauts sont plus faciles à donner, car il n'y a pas de risque de saisie ou de chute. Lorsqu'il est interdit de frapper du poing au visage, alors la garde et la distance ne sont plus les mêmes que si cela était permis. Redisons-le : l'optique devient ludique, alors qu'elle doit être vitale. Preuve en est que toutes les techniques dangereuses – mais qui comptent parmi les plus efficaces – sont interdites par les différents règlements.

La dimension martiale implique aussi l'idée de cas par cas. La théorie n'est rien sans une capacité à la mettre en pratique. Le principe se retrouve dans la médecine, qui soigne des patients, et ne peut donc se contenter de règles générales. Quelle distinction cela induit-il avec le sport ? La compétition, qui conduit à une dérive sportive de certains arts martiaux, amène à juger de la valeur d'une frappe en fonction d'un protocole standardisé, qui ne prend pas toujours en considération l'objectif de neutralisation de l'adversaire. Rappelons que pour beaucoup de ces règlements, la frappe ne doit pas être trop puissante sinon elle est sanctionnée. Or, dans la réalité, si la frappe n'est pas suffisamment puissante, c'est à ce moment-là qu'elle est immédiatement sanctionnée, puisque l'adversaire est encore en état de riposter, donc de combattre. La compétition se limite souvent à de la "touche", au demeurant très superficielle. Mais chaque personne a ses propres limites de sensibilité, et une telle superficialité ne peut en rendre compte. Qui plus est, il existe aussi plusieurs niveaux de frappe, c'est-à-dire plusieurs manières d'utiliser la force et l'énergie en frappant un adversaire. Certaines, si elles restent très discrètes à l'aune d'un regard externe, n'en sont pas moins dévastatrices puisqu'elles mettent en application des principes internes. Autrement dit, ce qui serait valable pour une personne ne l'est pas nécessairement pour une autre, mais seule la réalité peut en offrir un critère efficace.

Un art martial ne peut pas non plus se réduire à une pratique méditative. Là encore, l'idée de tension, de crise, est fondamentale, même si la méditation, présente dans la pratique martiale, exprime aussi cette situation, car elle fait remonter à la surface tout ce que l'esprit refuse souvent de voir. La confrontation engage alors le pratiquant contre lui-même. Néanmoins, cela ne saurait résorber l'étendue de la dimension martiale, même si, dans la pratique dite "interne", il est possible de

retrouver certains points de comparaison, et même des travaux identiques, notamment aux niveaux respiratoire et énergétique. L'optique reste différente. Si un art martial dit "interne" comme le Taiji quan peut contenir une dimension prophylactique qui offre plusieurs passerelles avec des pratiques de méditation, sa finalité n'en demeure pas moins le combat. Or ce point est trop souvent négligé. Ne pas tenir compte de la portée des mouvements en vue de l'affrontement physique perturbe la structure de cet art. Les mouvements effectués ont pour finalité le combat. Les pratiquer dans une autre optique, cela n'est assurément pas dépourvu de tout intérêt, mais il faut alors avoir à l'esprit que les repères martiaux, qui donnent la justesse des mouvements, ne sont plus pris en compte. Autrement dit, la pratique se dégrade, puisqu'elle ne vise plus son objectif primordial, essentiel.

Toutefois, l'aspect martial vise également une meilleure santé, puisqu'il s'agit de renforcer sa santé, et même sa personne, dans un processus de culture de soi. Mais cet effort est d'autant plus productif qu'il est lié à la perspective du combat. Celui-ci présuppose en effet de posséder une structure suffisamment solide. Se préparer au combat, c'est déjà s'inscrire dans une amélioration de sa santé. Par conséquent, la signification des gestes est cruciale. Les mouvements des différents styles de Taiji quan, lorsqu'ils ne sont dictés que par la sensation subjective, se tiennent à l'écart de l'efficacité martiale. Or, la pratique s'inscrit dans un rapport pragmatique avec son environnement. Sans cela, elle éloigne de la réalité, et peut même conduire à développer des aspects mystiques. Vouloir reproduire absolument les sensations que ressent le maître n'est pas forcément un atout pour intérioriser l'art et le rendre efficace *pour soi*. Ainsi, les mouvements du Taiji quan doivent établir une correspondance entre l'aspect énergétique et le côté technique. La justesse de la technique produit des incidences positives sur le plan énergétique. Et cependant, la réciproque n'est pas nécessairement vraie, sans quoi il suffirait de pratiquer un *qigong* 氣功 statique pour acquérir toutes les qualités martiales. Là encore, la perspective martiale est essentielle quant à l'appréhension spécifique de la personne humaine, entrecroisant les sphères du théorique et du pratique. Car en conservant une attention soutenue sur l'application des mouvements, certaines déformations sont automatiquement évitées. La pratique implique des repères qui définissent la finalité des mouvements. Ainsi, plus globalement, des similitudes existent entre différents types de pratiques, mais leur intention fondamentale, parce qu'elle distingue chacune d'elle essentiellement, les empêchera de mener au même résultat.

3. De la phénoménologie au taoïsme : entre méthode et comparaison

3.1 Les apparaissants de la phénoménologie

Convoquer la phénoménologie en vue d'étudier le Taiji quan, d'origine chinoise, peut sembler peu à propos, mais la phénoménologie n'est pas une philosophie comme les autres. Elle constitue avant tout une *méthode*. Là où d'autres courants de pensée appliquent au monde un système, allant parfois jusqu'à le plaquer de manière *ad hoc*, la phénoménologie part du sujet et de son rapport au monde. Pas question de s'attacher aux dogmes d'une doctrine : c'est une manière d'envisager le monde, de philosopher. Un aspect parfaitement vu par E. Lévinas :

« La phénoménologie unit des philosophes, *sans que cela soit à la façon dont le kantisme unissait les kantiens ou le spinozisme, les spinozistes. Les phénoménologues ne se rattachent pas à des thèses formellement énoncées par Husserl, ne se consacrent pas exclusivement à l'exégèse ou à l'histoire de ses écrits. Une manière de faire les rapproche. Ils s'accordent pour aborder d'une certaine façon les questions, plutôt que pour adhérer à un certain nombre de propositions fixes.* »[1] La phénoménologie a donc en propre d'être une pensée en mouvement, vivante. Ce qui se voit très nettement dans l'œuvre d'E. Husserl, qui a retravaillé ses idées jusqu'au dernier jour de sa vie. Ce qui permet également à E. Lévinas de définir cette œuvre à la fois majeure et massive comme un « *prototype* » plutôt qu'une technologie. De ce prototype, certaines idées seront pourtant retenues, tout à fait justifiées pour le présent projet. Quel usage sera fait ici de la phénoménologie ? La littérature phénoménologique est vaste, immense et, pour une grande part, ne concerne pas cette enquête. Certains choix se sont donc imposés, tant au niveau des auteurs que de leurs propos, du fait que l'objet de cette réflexion, à savoir le Taiji quan, et plus précisément le rapport entre "corps" et "esprit" qu'il développe, conduit à formuler des critiques, à poser des limites vis-à-vis d'acquis très occidentaux de la phénoménologie. D'autant que le Taiji quan trouve son fonds "spirituel" dans un courant philosophique chinois, le taoïsme. D'où la nécessité de comparer phénoménologie et taoïsme, dans leurs similitudes comme dans leurs divergences. Car c'est aussi cette mise en relation avec la philosophie chinoise qui a suscité l'usage de la phénoménologie plus que d'un autre courant philosophique occidental : la phénoménologie dévoile, sur de nombreux points, une connivence avec la philosophie chinoise.

La philosophie chinoise a certes développé un appareil conceptuel important, notamment concernant la personne humaine : pourquoi et en quoi est-ce alors légitime de convoquer la phénoménologie dans le cadre d'une telle étude ? Tout d'abord parce que la confrontation de différents points de vue est à la base de toute véritable intention philosophique. Plus encore, ce que la phénoménologie a pu poser au sujet de la personne humaine, de son rapport au monde, à l'autre, ainsi qu'à soi-même, de nombreuses idées apparaissent non seulement pertinentes mais encore communes avec la pensée chinoise. La manière dont la phénoménologie analyse et thématise la structure de l'être humain, principalement chez E. Husserl et M. Merleau-Ponty, apporte de nombreux éclairages sur cette pratique du Taiji quan, parfois trop cloisonnée dans son monde d'origine, d'autant qu'elle intéresse de plus en plus de pratiquants, notamment occidentaux. L'intérêt de convoquer ici la phénoménologie est de permettre l'analyse de cette pratique sans en dénaturer le fonds philosophique, tout en y apportant un regard neuf. La phénoménologie va en effet plus loin que la simple idéologie conceptuelle, structurée en un système appliqué au monde. Elle part de l'expérience vécue, et donc elle part du monde, avant d'en tirer des conjectures. La phénoménologie prend pour point de départ l'expérience en tant qu'intuition sensible des phénomènes afin d'essayer d'en extraire les dispositions essentielles des expériences ainsi que l'essence de ce dont l'expérience est faite. En ce sens, elle trouve ici toute sa légitimité afin de proposer une nouvelle perspective de réflexion sur les arts martiaux. Ses outils conceptuels

[1] *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, II, Réflexions sur la "technique" phénoménologique, p.111

intéressent tout particulièrement l'examen d'une pratique corporelle. L'entrelacement régulièrement évoqué entre corps et esprit, notamment avec la notion de *Leib*, ou chair, est extrêmement pertinent lorsqu'il pénètre le registre d'une pratique mêlant intimement le physique au psychique, comme ce peut être le cas dans le Taiji quan, surtout au niveau de sa dimension interne. Le travail interne dans les arts martiaux permet en effet d'ouvrir un nouvel horizon de réflexion pour la phénoménologie, tout comme la phénoménologie est en mesure de proposer de nouvelles optiques sur ces pratiques dites "internes".

Pour cette raison seront avant tout retenus les éléments développés par E. Husserl et M. Merleau-Ponty. Ces deux penseurs ont en effet offert des perspectives de pensée considérables concernant le corps, mais aussi, corrélativement, la personne humaine. Les notions de *Leib*, de chair, mais aussi de *Seele* ou de visible et d'invisible, seront précieuses pour cette étude. Elles proposent de fait une vision complexe et dynamique de l'homme, au-delà d'une dichotomie réductrice entre corps et esprit, et qui n'est pas sans rappeler, dans une perspective néanmoins différente, l'interaction entre le *yin* et le *yang*. Ainsi, bien qu'elles diffèrent des analyses chinoises, elles offrent tout de même des possibilités de passerelles intéressantes, qui permettent un éclaircissement mutuel, mais aussi une ré-interrogation des acquis occidentaux. Par ailleurs, les analyses d'E. Husserl sur le temps, la kinesthèse ainsi que la structure de la conscience intentionnelle auront également toute leur place, de par leur intérêt. À condition, cela dit, de maintenir ouverte la possibilité d'envisager de nouveaux horizons à ses développements, grâce aux innovations qu'il est possible d'expérimenter dans la pratique du Taiji quan. Car jusqu'où va la conscience en phénoménologie ? La conscience y est désignée comme étant toujours conscience de quelque chose, mais cela n'est pas si sûr en Orient. La pratique du Taiji quan invite notamment à remettre en question cette conscience intentionnelle, mise en difficulté sur certains points du travail interne, mais aussi par l'intégration de certaines qualités[1]. La conscience peut désigner les fonctions mentales (qui ont donc toujours un objet), mais de façon ultime, la conscience peut aussi être comme l'origine de toute chose et ne devient "conscience de" qu'en arrivant à la dualité. Une dualité souvent remise en question, voire simplement ignorée dans les pensées de l'Orient. D'autant que celles-ci évoquent régulièrement un stade ultime de la conscience, synonyme d'éveil, et qui s'oppose à une conscience discriminante et très langagière. À ce niveau, il n'y aurait même plus besoin de parole. Une pratique comme celle du Taiji quan tend ainsi à réintégrer une conscience non-duelle (c'est-à-dire sans "de"). Le cadre du présent projet est celui d'une *phénoménologie expérimentale*, et la pratique du Taiji quan nous invite à penser un autre mode de conscience, basé sur l'idée de *vigilance*, qui se fait l'écho de ce contexte de *crise*. D'où un regard plus attentif sur les différents régimes de l'activité qu'il est possible de repérer dans le comportement humain. Nous n'agissons pas en effet de la même manière selon ce que nous faisons, le degré d'implication que nous y mettons, sur quelque niveau que ce soit (psychique, physique, énergétique, etc.). Autrement dit, il ne faudra pas se contenter

[1] Une constatation déjà effectuée au demeurant, en envisageant la thématique des habitudes, notamment par N. Depraz (*Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*), J. Dodd (*Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*) ou K. Arp ("Husserlian intentionality and everyday coping", in *Issues in Husserl's* Ideas II)

d'observer ces différents régimes de l'activité, il faudra encore les provoquer afin de les examiner, et voir comment il est possible de passer d'un régime à l'autre, et s'il y a continuité ou non entre eux. Précisément, c'est même la discontinuité de la conscience dans ces changements de régimes qui sera intéressante, au même titre que de nouveaux types d'articulation des différents composants de l'être humain, dépassant le simpliste schéma dualiste corps / esprit.

Par conséquent, c'est parce que cette étude a pour principal objet l'interaction qui se joue en l'homme entre ses différentes composantes dans le cadre de l'activité que de nombreuses autres figures de la phénoménologie seront évincées. M. Heidegger, ne s'intéressant quasiment jamais au rapport entre corps et esprit, ne concerne donc pas la problématique ici posée. En revanche, certaines de ses analyses concernant le temps et le rapport à la mort apportent des éléments de réflexion judicieux, afin de creuser l'ambiguïté de cette tension définissant la pratique martiale. De la même manière, J.-P. Sartre sera principalement utilisé pour ses analyses directes d'E. Husserl, en tant que littérature secondaire donc. En effet, ses réflexions personnelles, que ce soit sur le corps, l'altérité ou l'imagination, n'ont pas paru majeures et concerner directement cette recherche, plaçant la réflexion sur un angle différent. De même, quoiqu'il ait étudié de près la thématique du corps, M. Henry l'a plutôt positionné sur l'axe de la réflexion biranienne. Et s'il soulève des points intéressant directement ce travail, notamment sur les états de conscience mis en place pour des habitudes, ils restent cependant assez peu nombreux pour en faire une référence cruciale. Enfin, deux dernières figures interviendront sur un mode un peu plus complexe. P. Ricœur apparaîtra bien sûr dans le cadre de la littérature secondaire d'E. Husserl. Toutefois, le premier volume de son ouvrage *Philosophie de la volonté* sur le volontaire et l'involontaire comporte de nombreux éléments de réflexion qui intéressent directement cette étude et seront donc mobilisés : le champ des émotions, ainsi que ce qui dépasse la volonté du sujet de l'action. De même, E. Lévinas apparaît lui aussi dans la littérature secondaire de Husserl mais, quoique ses analyses sur le corps soient peu nombreuses, c'est surtout sur les thématiques de l'altérité et de la mort qu'il apparaîtra comme une référence essentielle. Et cependant, son traitement très religieux, très mystique, empêchera la pleine utilisation de ses idées, qui seront limitées aux grandes lignes du rapport à l'autre dans le cadre de la pratique martiale.

3.2 Les chemins de traverse du taoïsme

Le taoïsme constitue la base philosophique du Taiji quan. Cependant, il convient de rappeler que le Taiji quan n'a pas fait l'objet d'un discours élaboré dès son origine. Il s'agit au départ d'une pratique populaire qui appliquait certains grands principes de la pensée chinoise sans nécessairement de volonté explicite et assumée de s'y référer. Qui plus est, le premier lien à s'effectuer entre le taoïsme et le Taiji quan est situé dans le champ du taoïsme religieux, et non du taoïsme philosophique. Car il existe trois aspects du taoïsme : philosophique, religieux et politique. Ce sont les deux premiers (respectivement dénommés *daojia* 道家 et *daojiao* 道教) qui intéresseront cette étude, le troisième étant placé sur une perspective hors du champ de cette recherche et ne la concernant donc pas. Mais tout

ne sera pas pertinent non plus dans ces deux types de taoïsme. Le taoïsme religieux, le premier à s'être intéressé au Taiji quan, sera utilisé de manière très pragmatique, dans ses grands principes plutôt que dans ses effectuations concrètes. Le taoïsme est une religion qui s'est intéressé majoritairement au corps. Les grandes religions monothéistes mais également le bouddhisme entretiennent un rapport souvent ambigu avec le corps, posé à la fois comme moyen d'atteindre Dieu[1] et comme un objet de péché ou, au mieux, comme un obstacle dont il convient de se détacher pour atteindre la béatitude, le bonheur. Au contraire, le taoïsme a dépassé une telle ambivalence et pensé positivement le corps, l'impliquant dans la recherche de l'immortalité et dans l'amélioration de son existence. Les pratiques de longue vie constituent un aspect majeur de cette religion, tendant à améliorer la santé de l'homme, mais aussi à affiner le rapport à son propre corps. De fait, c'est un tel objectif qui créa un rapport entre la religion taoïste et le Taiji quan, celui-ci ayant développé dans sa dimension interne un aspect prophylactique. Une telle connexion va également justifier la référence aux pratiques d'alchimie intérieure (*neidan* 内丹), également très présentes dans le taoïsme religieux. Ces pratiques de "méditation" (pour les réduire sous un terme générique) ont en effet cherché à raffiner les principes énergétiques contenus dans le corps humain, toujours dans cette même intention de prolonger la vie jusqu'à l'immortalité. Le travail sur le souffle qui y est effectué révèle de nombreux liens, avec notamment les exercices de *qigong* qui sont un élément essentiel de la pratique du Taiji quan. Les principes de l'alchimie intérieure, dans sa dimension prophylactique, permettent ainsi d'appréhender plus facilement certains principes des arts martiaux internes, précisément dans ce qu'ils ont d'*interne*. Mais les liens qui seront convoqués ne concerneront que très peu l'aspect martial du Taiji quan, ou tout du moins pas directement. L'aspect martial et l'aspect prophylactique étant intimement connectés, des passerelles apparaîtront, mais sans relever d'un rapport d'immédiateté. Par exemple, c'est leur comparaison qui révèle que les principes de circulation de l'énergie qui sont à l'œuvre dans les pratiques de longue vie présentent des similitudes avec la manière d'utiliser l'énergie contre un adversaire. D'ailleurs, ces différents objectifs se nourrissent l'un l'autre : mobiliser de la puissance contre un ennemi aidera à la générer au sein de l'individu lui-même.

L'alchimie intérieure n'est pas l'unique référence à intervenir dans le cadre du taoïsme religieux. J. Needham a également montré tout au long de son travail titanesque (*Science and civilisation in China*) que ce courant fut intimement lié aux sciences de son époque, contribuant à leur développement, particulièrement la médecine traditionnelle chinoise. Le corps fut en effet un objet de spéculations tel qu'il a suscité et permis de nombreux progrès, que ce soit dans les sciences en général ou la médecine en particulier. La compréhension du corps en Chine est en effet radicalement différente de celle proposée en Occident. Elle repose moins sur une conception dualiste que moniste, et met l'accent d'avantage sur la sensibilité proprioceptive, c'est-à-dire le *corps-propre*, que sur le corps-objet, en s'intéressant à la

[1] La thématique du corps glorieux. « *Semé dans la corruption, le corps ressuscite, incorruptible; semé dans l'ignominie, il ressuscite glorieux ; semé dans la faiblesse, il ressuscite plein de force; semé corps animal, il ressuscite corps spirituel. S'il y a un corps animal, il y aussi un corps spirituel.* » (Saint Paul, *Première épître aux Corinthiens*, 15, 42-44)

dimension énergétique non plus du corps mais de l'être humain pris dans sa globalité. L'usage parcimonieux des théories de la médecine traditionnelle chinoise conservera leur propos *stricto sensu*. En revanche, les références à l'alchimie interne seront bien plus prudentes, tout comme ce qui concerne le taoïsme religieux en général, pour éviter toute forme de mysticisme, et maintenir une vue pragmatique. Au risque d'aller contre l'aspect historique de ces pratiques de longue vie, c'est leur contenu latent qui sera retenu, et non leur contenu manifeste. En effet, suivre la description littérale de pratiques d'alchimie ou de rituels taoïstes déboucherait sur des pratiques non irréalistes, mais dont le mysticisme, voire l'ésotérisme, constituerait une barrière, de par leur hermétisme. Aussi farfelues que puissent paraître ces pratiques, elles reposent toutefois sur des principes pertinents et fiables. Dans une logique de phénoménologie expérimentale, c'est la dimension empirique et pragmatique qui sera privilégiée, pour éviter les hypothèses occultes, tout en repérant la base philosophique sous-jacente au rite. Par exemple, une pratique à laquelle il est souvent fait référence dans la religion taoïste est celle de la vision intérieure (*neiguan* 内觀). Celle-ci, dans ses descriptions relevant de l'histoire de la religion, apparaît comme la visualisation précise du dieu d'un organe (chaque organe ayant un dieu spécifique), avec tous ses attributs et ses traits distinctifs, afin de soigner l'organe en question. Telle pratique ne convainc pas qui s'en tient à un examen scientifique des faits, car le dieu ne saurait être observable au microscope. En revanche, le principe qui la soutient semble plus pertinent à prendre en considération : visualiser un organe, focaliser son attention dessus, en vue de ressentir les flux d'énergie qui y circulent. Plus globalement encore, être à l'écoute du corps et prendre conscience de ce qui s'y passe. Cela est un point extrêmement important dans la pratique interne. Ainsi, c'est surtout un usage *métaphorique* qui sera fait du taoïsme religieux, dans le sens où il s'agira d'apercevoir, derrière la description ésotérique, le principe qui relèvera plus de la médecine traditionnelle chinoise ou du taoïsme philosophique.

Les spécialistes s'accordent difficilement au sujet des auteurs qui appartiennent véritablement ou pas au taoïsme philosophique. Si Laozi fait l'unanimité, il semble cependant être le seul et au demeurant assez vague. Il constituera certes une référence inévitable mais son style poétique et évasif ne dépassera que rarement les grands principes. Il peut intéresser des champs aussi différents que l'art, la politique, la stratégie, la morale, et c'est sans doute ce qui fait que ses écrits ont nourri la religion taoïste et que le personnage a même été canonisé, non sans être auréolé d'un nimbe de mystère. Il reste inévitable car les axiomes au fondement de sa pensée ont été une source d'inspiration majeure concernant le discours qui a été élaboré sur le Taiji quan. D'autres références affiliées au taoïsme philosophique sont moins pertinentes à convoquer ici. Le *Huainanzi* 淮南子 (ouvrage à l'initiative de Liu An 劉安, au IIe siècle avant J.-C.), tout comme le *Liezi* 列子 (même époque), bien que s'intéressant à certaines des thématiques présentes (alchimie interne, médecine, etc.), ne constituent pas pour autant de références déterminantes. Ils reprennent en effet beaucoup de ce qu'il est déjà possible de lire chez Laozi, mais surtout chez Zhuangzi 莊子. Ils ne seront donc mentionnés que pour apporter des précisions. La référence majeure qui imprègnera cette recherche

est le *Zhuangzi*. Si l'affiliation de ce penseur au taoïsme a pu être contestée[1], ce débat est ici hors-sujet et c'est uniquement à ce qui peut servir l'objectif de cette étude qui sera considéré. Zhuangzi ne constitue pas non plus, historiquement, une source centrale de la philosophie propre au Taiji quan. Et cependant, au-delà de cette incohérence historique, son intérêt est apparu comme lumineux et indispensable. Plusieurs de ses thématiques s'imposent en effet car elles regardent directement la problématique du présent projet, éclairant différents aspects de la pratique du Taiji quan, et plus généralement la dimension interne de tout art martial. De nombreux concepts propres à cet auteur trouvent toute leur légitimité pour une appréhension quelque peu novatrice des arts martiaux. Qui plus est, ils permettent de mieux saisir certains points parfois obscurs de la pratique, mais aussi certains objectifs propres au travail interne. De surcroît, comme a su le montrer J.F. Billeter dans ses différents travaux sur Zhuangzi, une certaine parenté relie l'approche de cet auteur à celle de la phénoménologie, qui tient un rôle crucial ici. Une telle connivence renforcera l'intérêt d'une comparaison entre les deux philosophies, d'autant plus que l'approche de Zhuangzi repousse certaines limites de la phénoménologie.

Toutefois, même si le référentiel principal demeure le taoïsme, et surtout celui de Zhuangzi, il faut rappeler que la théorisation du Taiji quan implique d'autres courants de pensée. Plusieurs auteurs, de différentes époques, ont marqué l'élaboration d'une philosophie propre au Taiji quan. Ainsi, Zhang Zai 張載 (1020-1077), Wang Yangming 王陽明 (1472-1529), Wang Tingxiang 王廷相 (1474-1544) et Wang Fuzhi 王夫之 (1619–1692) ont énormément contribué, quoique sur des plans très variés, voire même opposés parfois, à la construction de cette philosophie. Ne pas les mentionner serait manquer tout un pan de la culture du Taiji quan, notamment tout ce qui concerne le souffle-énergie. Enfin, au-delà de la philosophie, certains détours dans d'autres versants de la pensée chinoise sont nécessaires, directement ou indirectement liés au Taiji quan. La médecine traditionnelle chinoise a déjà été évoquée en ce sens. Mais, parce qu'elles permettent de mieux saisir les arts martiaux en général ou un détail précis, d'autres disciplines ont également leur place. Les arts chinois reposent sur les mêmes principes, et le pratiquant de haut niveau s'illustre souvent dans d'autres domaines. C'est pour cette raison qu'interviendront sporadiquement des références à des maîtres de calligraphie, qui se sont même pour certains inspirés d'axiomes taoïstes, comme Shitao 石涛 (1642-1707). La calligraphie implique des principes qui se retrouvent énormément dans la pratique des arts martiaux et, selon l'imagerie populaire, un grand épéiste est souvent un excellent calligraphe. La stratégie a elle aussi toute sa place ici, car c'est un élément majeur de la pratique martiale. D'où plusieurs emprunts à la littérature sur cette thématique, qui intéresse plutôt le champ du combat : les divers traités suggèrent en effet souvent un affrontement d'abord tactique, psychologique, plutôt que directement physique. Certains classiques comme les *Trente-six stratagèmes* (*Sanshiliu ji* 三十六計) ou l'*Art de la guerre* de Sunzi 孫子 sont ainsi inévitables pour appréhender les différents aspects de la pratique du Taiji quan.

[1] Cf. J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Un paradigme de la subjectivité, p.135 & suivantes.

4. Vers l'harmonie : une problématique

Les éléments bibliographiques qui précèdent ne doivent pas faire perdre de vue que l'objet central demeure le Taiji quan, en tant que pratique englobant les divers aspects de l'être humain. Cet art martial induit une situation de crise, mettant en exergue une tension presque ontologique de l'existence, et permet de poser un œil nouveau sur le problème de l'interaction psychophysique. Précisément, ***comment dépasser le déséquilibre dans la hiérarchie de la relation corps/esprit ?*** Une question énoncée dans ces pages à partir d'une confrontation entre "Chine et Occident". Quoique la Chine prenne actuellement une certaine ampleur sur le plan économique au niveau mondial, elle est encore loin d'occuper une place prépondérante sur le plan de la philosophie. Et pourtant, son histoire qui fait remonter la pensée aussi loin que les premiers penseurs grecs est loin d'être anecdotique. L'ouvrage massif d'A. Cheng sur le sujet, *Histoire de la pensée chinoise*, montre très clairement la somme considérable que constitue la philosophie chinoise. Celle-ci demeure néanmoins encore trop méconnue en Occident, et seules quelques grandes formules de Laozi ou de Confucius 孔夫子 semblent retenues, et trop souvent convoquées pour leur exotisme. Certes, des disparités sont bien présentes, mais de nombreuses similitudes permettent d'envisager des communications entre l'Orient et l'Occident. *A fortiori* lorsque l'objet de la recherche est identique quel que soit le lieu. Travailler sur le corps, et plus précisément sur une pratique mobilisant l'ensemble de la personne, permet d'avoir un point d'appui fixe pour considérer différentes positions possibles. L'attention sera plus précisément portée sur les courants de pensée que sont la phénoménologie et le taoïsme. Jusqu'où est-il possible de pousser l'analogie entre ces deux pratiques philosophiques, et surtout entre leurs conceptions de l'interaction psychophysique ? Identifier leurs similitudes ainsi que leurs divergences permettra également de renouveler les études sur les arts martiaux. Car ce champ de recherche est encore très pauvre en philosophie, pour ne pas dire quasiment inexistant. Certes, il existe des études sur les arts martiaux, mais celles-ci se placent davantage sur un axe historique voire sociologique que véritablement philosophique. Qui plus est, la plupart se contente de vagues éléments philosophiques, au demeurant très superficiels, et simplement en guise d'introduction. D'où une bibliographie plutôt succincte sur ce thème, malgré quelques ouvrages inévitables, comme ceux de C. Despeux, D. Wile ou K. Tokitsu. Le versant philosophique étant trop peu exploité, il est judicieux de creuser la question des arts martiaux à partir d'un axe précis. Cette étude sera donc nourrie par l'expérience et les expérimentations d'une pratique personnelle de plus de vingt ans, afin de guider l'articulation des différentes références. C'est tout cela qui, en définitive, permet de poser comme thèse que *le* ***Taiji quan, en développant une réelle intelligence somatique, offre une nouvelle perspective sur l'interaction psychophysique***.

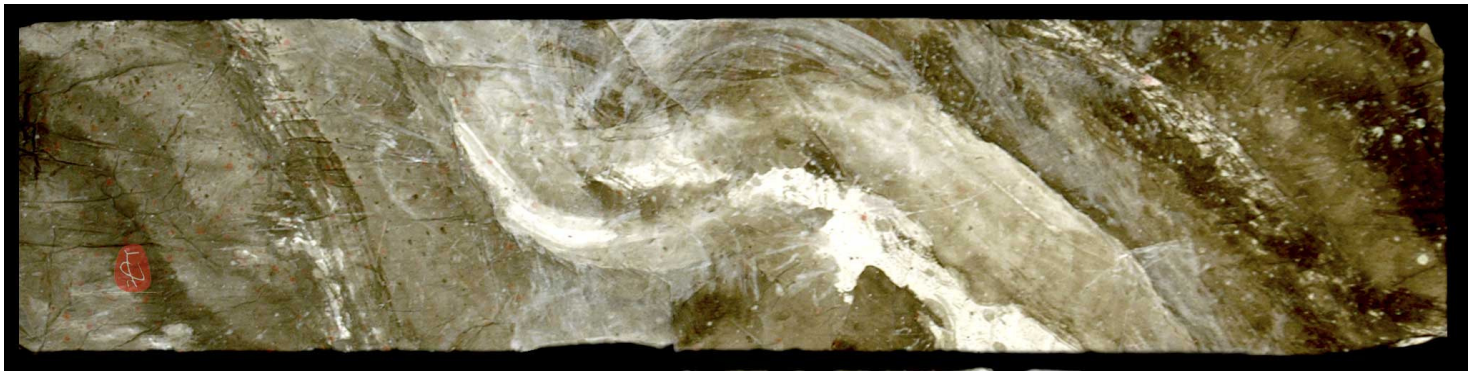
Un renouvellement de l'angle d'approche des études sur les arts martiaux apparaît donc comme possible grâce à cette perspective influencée par la phénoménologie. En effet, celle-ci permet de dégager de nouvelles pistes de réflexion, que ce soit sur le corps en tant que tel, son interaction avec l'esprit, mais aussi le lien avec l'espace, le temps, le mouvement et l'altérité. Car si l'objet de cette recherche spécifique reste le Taiji quan, cette étude peut apporter un regard neuf sur la

pratique des arts martiaux en général, puisque de nombreux principes sont communs aux différentes pratiques. La pratique martiale reste toutefois très caractéristique, et se distingue de toute pratique sportive ou corporelle. Par conséquent, trois enjeux traverseront tout ce travail. Le premier est de *mettre à jour la spécificité de l'interaction psychophysique dans le domaine des arts martiaux*. Dans une optique plus globale, les arts martiaux sont en mesure de dévoiler des vues inédites au sujet du corps. D'où ce deuxième enjeu de *confronter phénoménologie et taoïsme*. La personne humaine demeure encore trop soumise à une certaine tradition dualiste en Occident, et le corps, séparé radicalement de l'esprit, est souvent maintenu en infériorité vis-à-vis de celui-ci. Contre cette hiérarchisation, il sera préféré ici de s'inscrire dans la voie d'une harmonisation. Et parce que cette voie mobilise une pratique, le troisième et dernier enjeu est de *poursuivre l'entreprise de réhabilitation du corps et des arts martiaux au sein de la philosophie*. Ainsi, à partir de ce point focal qu'est la pratique du Taiji quan, du contexte de crise et de tension qu'elle induit sur l'homme, l'hypothèse posée ici se dépliera en deux mouvements. En déterminant phénoménologiquement le contexte de cette pratique, c'est *dans un premier temps* le rapport du sujet au monde, macrocosme, temps et espace, qui exprimera ce chemin de la tension jusqu'à l'équilibre, avant d'affronter plus directement l'altérité, qui commence pourtant par son propre corps. La pratique permet justement de se confronter à ce monde, sur un mode critique. Cette analyse mènera *dans un second temps* à la découverte d'un microcosme abyssal, de par le travail interne du Taiji quan, qui invite à expérimenter les éléments de réponse, se manifestant dès lors que le pratiquant fait retour sur lui-même, sur son intériorité à la fois corporelle et spirituelle. C'est alors la voie de l'harmonisation qui se dévoilera, en posant que si *le Taiji quan est un principe d'harmonie*, cette harmonie est inchoative, et demande un processus à continuer sans cesse. L'intuition fondamentale qui émerge alors est que *pour trouver l'harmonie, il faut s'harmoniser.* Car l'important n'est pas nécessairement le but, l'arrivée, mais le chemin en tant que tel. Chemin sur lequel il faut se lancer pour avancer et progresser, et qui demande à présent de faire le premier pas.

I LE CONTEXTE DE LA PRATIQUE

Phénoménologie de la voie

Sentir sans percevoir le silence du noir
Percevoir au-delà du sentir imprécis
Le corps connaît ce qui ne peut se concevoir
La conscience évadée transcende les récits



A – L'UNIVERS (*YUZHOU* 宇宙) MARTIAL

Espace et temps définissent le cadre de référence pour la pratique des arts martiaux, particulièrement dans une approche phénoménologique. La conscience s'inscrit dans un monde réunissant l'espace et le temps. Car ces deux aspects ne doivent pas être séparés de manière radicale mais intimement reliés. Une dichotomie conduirait à manquer le dynamisme essentiel de la pratique. En effet, quoique certains exercices s'effectuent, au moins en apparence, de manière statique, le mouvement demeure un facteur crucial. Le principe de l'alternance entre *yin* et *yang* implique ce passage incessant du mouvement au repos, et *vice versa*. Dans cet entrelacement, l'espace ne doit être envisagé qu'en fonction du temps, et le temps qu'en fonction de l'espace. Aussi le concept d'univers dans la pensée chinoise est-il adéquat et parlant. La notion de *yuzhou* 宇宙 désigne clairement l'intrication entre espace et temps, montrant qu'ils ne sont pas séparés mais unifiés[1]. Mouvement, mais aussi changement, c'est-à-dire mutation (*yi* 易), imprègnent ce rapport de l'espace et du temps au point de ne pouvoir les distinguer. D'où la nécessité de les penser conjointement pour analyser la pratique du Taiji quan, appartenant aux arts du mouvement, du geste. « *Le Taiji souligne l'essence du changement plutôt que le temps, et l'essence des relations plutôt que l'espace. Le concept de temps écrit ici se réfère au rythme et à l'anticipation du mouvement du partenaire. Il indique l'interaction des séquences du changement.* »[2] Le concept de *yuzhou* traduit nettement le rapport de l'individu à ce qui l'entoure, qu'il doit saisir et vivre comme une totalité. D'autant plus que cette coordination de l'espace et du temps, ou de l'extension et de la durée, se retrouve dans la théorie générale des arts martiaux. K. Tokitsu relie de la même manière les concepts japonais de *maaï* 間合 ("distance") et de *hyôshi* 拍子 ("cadence"). Ces diverses occurrences (espace, étendue, distance, et temps, durée, cadence) montrent la nature pluridimensionnelle des arts martiaux, et combien il serait difficile de les abstraire d'une réalité multiple, pleine. Temps et espace doivent faire l'objet d'une « *intégration simultanée et dynamique* »[3] pour déterminer le contexte de la pratique, sa structure, afin d'élucider sa méthode. Autrement dit, l'appréhension de chacune de ces dimensions n'a de sens et d'efficience que dans leur corrélations, dans l'horizon de ce qui est perçu et esquissé.

---

[1] Comme le note E. Ryden dans sa traduction : « *le mot en chinois moderne pour "univers" est un binôme* (yuzhou) *composé de caractères qui, lus séparément, signifient "étendue"* (yu 宇) *et "durée"* (zhou 宙). *Il serait aussi possible de la traduire par "espace-temps", mais j'ai déjà utilisé "espace" pour traduire l'idée d'"espace vide" de* xu 虚. *"Espace" comme dans "espace-temps" suggère ce qui est mesurable, alors que "étendue-durée", plus bergsonien, est probablement plus proche du sens original du terme* yuzhou. » (Zhang D., *Key concepts in Chinese philosophy*, I, B, III, 19, p.147. « The modern Chinese word for "universe" is a binome (*yuzhou*) composed of characters that when read separately mean "extension" (*yu*) and "duration" (*zhou*). One could also translate it as "space-time", but I have used "space" to mean "empty space" when translating *xu*. "Space" as in "space-time" suggests what is measurable, whereas the more Bergsonian "extension-duration" is probably nearer to the original meaning of the term *yuzhou*. »)

[2] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 6, Traité du maître Wu Yu-Hsiang, p.134

[3] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 2, Structure globale du karaté-goshin-do, p.48

1 L'ère de l'espace

L'espace se révèle indispensable pour penser une pratique corporelle, *a fortiori* pour penser les arts martiaux. Être dans le monde, c'est avant tout positionner son propre corps dans l'espace environnant, qui soutient l'individu tout en l'inscrivant dans une situation. Le rapport à l'espace n'est donc jamais neutre, mais pleinement déterminé. L'homme, inscrit dans le monde, se tient dans l'espace et interagit avec lui. Dans la pratique martiale, ce rapport à l'espace est d'autant plus prégnant qu'il se base sur le mouvement et la gestuelle. L'objectif est alors de se couler dans l'espace pour en tirer le plus profit, exploiter sa dynamique en un gain d'énergie, et surtout ne pas lutter contre lui. Le pratiquant n'est donc pas "jeté dans le monde", de manière assez brutale, mais il *communique* avec lui, jusqu'à sentir ses lignes de force imprégner ses mouvements. L'espace devient ainsi une valeur relative, au sens où il doit sans cesse être réexaminé. Il n'est nullement figé, mais participe du mouvement du monde et de l'homme. Autrement dit, l'espace est à se réapproprier, à faire sien. À *incorporer* à son être propre. D'autant qu'il apparaît dans la pratique martiale par les notions de distance et de centre, qui ne sont jamais fixes. De fait, le rapport à l'espace ne doit pas être appréhendé comme une réalité univoque, mais comme une fluctuation qui conditionne l'espace lui-même, dans sa coordination avec le temps. L'espace, loin d'être immuable, procède dans son vécu d'une implication dynamique avec la temporalité. L'espace est vivant et à vivre du fait de cette perspective temporelle. D'où l'importance d'une conscientisation de ce qui nous entoure. Les arts martiaux posent, dans le cadre de leur finalité, à savoir un affrontement physique (mais aussi psychique) entre deux personnes, une relation très spécifique à l'espace environnant. D'une part, parce qu'il faut absolument en tenir compte, pour pouvoir utiliser les aides potentielles et éviter les pièges éventuels. D'autre part, parce que les données du combat peuvent changer du tout au tout selon la position adoptée. Distance et centre sont en perpétuelle mutation, et s'il faut dire avec M. Merleau-Ponty que nous *sommes* notre corps, il est intéressant de penser que nous sommes également notre espace, car c'est la manière dont il apparaît qui détermine le vécu. Par conséquent, l'apport phénoménologique est ici déterminant, puisqu'il met en évidence la centralisation qu'opère le sujet sur le monde, tout d'abord comme espace, mais aussi, déjà, comme temps. À montrer comment le corps se coordonne à cette dimension spatiale, des lignes de force apparaissent, qui précisent la dimension dynamique de l'espace, par l'idée de forces antagonistes. En effet, le rapport à la distance et au centre implique souvent la mise en place de mécanismes qui permettent de conserver ceux-ci lorsqu'ils sont avantageux, ou bien de les changer s'ils ne le sont pas. Par ailleurs, cette thématique des forces antagonistes permet d'appréhender l'espace dans une optique résolument "martiale", c'est-à-dire en vue de *maîtriser* cet espace donné. D'autant qu'une telle maîtrise de l'environnement va impliquer de maîtriser son propre corps, en tant qu'objet spatial. Ne plus être encombré de son corps, mais pouvoir le faire évoluer librement dans l'espace, en harmonie avec celui-ci, tel est l'objectif. Le corps est donc certes corps-objet, mais surtout corps-propre. Le développement de la sensibilité proprioceptive permet d'aller plus loin dans l'analyse de l'espace et de l'homme qui s'y positionne et interagit avec lui, unité tant corporelle que spirituelle.

1.1 La distance

§ 1 Le *shi* 勢

Impossible de penser l'espace en Chine sans mobiliser la notion de *shi* 勢. Dès qu'il est question de stratégie ou d'arts liés à l'espace (calligraphie, peinture, arts martiaux…), le terme apparaît, évoquant une *disposition avantageuse de l'espace*. Il désigne cet emplacement profitable d'où une œuvre graphique tire son intérêt, d'où une armée ou un combattant tirent leur puissance. Inévitablement, il possède un pendant temporel, qui se trouve dans l'idée d'occasion, d'opportunité, manifestée par le terme *shi* 時. Étymologiquement, le terme *shi* 勢 « *est censé représenter une main tenant quelque chose, symbole de la puissance et auquel a été ajouté par la suite le radical diacritique de la force* »[1]. L'idée de puissance est primordiale. L'avantage dont il est question, particulièrement dans le registre du combat, manifeste la *possibilité d'une domination*. Il n'est donc pas nécessaire de manifester cette force en acte – qu'elle demeure "en puissance" suffit amplement. La stratégie chinoise insiste sur cet idéal d'évitement dans lequel le potentiel est tel qu'il dispense de tout affrontement, car il empêche tout mouvement de l'adversaire. La posture est "fermée" quand la position n'offre aucune brèche. Mais une disposition avantageuse de l'espace ne l'est que dans un temps donné, lui aussi avantageux. Le lien entre *shi* 勢 et *shi* 時 est indéfectible, au point qu' « *il arrive même que celui-ci soit écrit pour celui-là* »[2]. L'occasion permet d'optimiser l'espace, et notamment la distance, qui détermine le niveau du danger. La proximité accroît la menace, et cependant elle offre aussi des possibilités d'action/réaction. Exploiter le potentiel particulier du terrain permet de faire évoluer la distance à son avantage, de manière *stratégique*, en s'adaptant à l'environnement. Ainsi, la stratégie changera du tout au tout si l'affrontement pose une différence de hauteur (dans des escaliers), ou de surface (sur une plage ou sur de l'asphalte).

La notion de *shi* 勢 résonne dans le terme japonaise *maaï* 間合, qui détermine une volonté tactique de profiter des sinuosités de l'espace, de son relief, au sens large du terme, renvoyant ainsi aux idées de plein et de vide. La vulnérabilité présuppose un calcul de l'efficience du danger qui dépasse la simple dimension spatiale. « *On traduit habituellement le mot* maaï *par distance. En fait, au sens littéral, il est composé du mot* ma 間 *qui exprime non seulement la distance et l'intervalle dans l'espace (entre les objets), mais aussi un intervalle dans le temps, le moment du changement de rythme en musique, etc., et du verbe* aï 合 *qui exprime une rencontre entre deux ou plusieurs personnes ou objets. Donc le mot* maaï, *outre l'idée abstraite de distance et d'intervalle, exprime un mouvement de rapprochement et d'éloignement entre personnes ou objets.* »[3] L'idée de mouvement donne la dynamique nécessaire autant à la distance qu'à la

---

[1] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, Introduction, Note, p.9. Y. Escande en propose une version similaire : « *Étymologiquement,* shi 勢 *est formé, dans sa partie supérieure, d'un élément signifiant* pétrir, modeler *et de l'élément* boulette, motte de terre. *Au-dessous, le radical de la* force *a été rajouté à ce terme signifiant déjà* puissance. Shi 勢 *a d'abord été employé par les légistes et dans les manuels de stratégie, au sens de* puissance conférée par la possession d'une terre. » (*L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, p.105)

[2] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, Introduction, Note, p.10

[3] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 4, La notion de maaï, p.66

situation avantageuse, car rien n'est figé. L'espace n'est pas statique mais inséparable du temps. Les arts du mouvement s'inscrivent dans cette dynamique spatio-temporelle, qui va déterminer l'efficacité du geste, et donc sa pertinence dans le cadre d'un affrontement. Car l'idée de *shi* 勢 appelle celle de puissance. Quelle partie du corps ? À quelle vitesse ? Dans quelle direction ? Avec quelle intention ? À quel moment ? Le geste martial tente de répondre à ces interrogations, avec la meilleure stratégie possible. Autrement dit, il ne s'agit pas de mobiliser le plus de force, mais au contraire d'économiser son énergie tout en causant le plus de dégâts ou en évitant le contact, en vue non de s'assurer la victoire mais de rester en vie. La notion de *shi* 勢 désigne donc une position forte d'un point de vue stratégique, qui permet de se défendre et d'attaquer le plus efficacement possible. La dynamique du geste dépend du potentiel à exploiter. L'adaptation au terrain intervient également à ce niveau. Ce procédé se retrouve en calligraphie, où il ne s'agit pas de s'approprier des formes (celles des caractères) mais d'intégrer le processus qui conduit au dynamisme du tracé. Ce qui est donc recherché, c'est le *shi* 勢 dans sa dynamique d'*« élan visuel »*[1]. D'où cette possible analogie entre la calligraphie, mais aussi la peinture de manière générale, et l'affrontement, autour de cette thématique du *shi* 勢 comme potentiel de la disposition. *« C'est d'ailleurs en ce sens que Wang Xizhi l'utilise dans sa* Postface au Plan de bataille du pinceau de Dame Wei *: "Le papier, c'est la bataille ; le pinceau, le sabre ; l'encre, la cuirasse ; l'eau et la pierre à encre, les remparts et fossés ; l'intention spirituelle, le général ; les capacités naturelles, le vice-général ; la structure correspond à la manœuvre ; le pinceau qui s'agite, à la bonne et à la mauvaise [fortune] ; le début et la fin des traits, au commandement ; les courbes, à une tuerie."(*Ti Weifuren Bizhentu hou*, p.26) Les courbes ressemblent à une tuerie car elles sont effectuées rapidement, d'un seul mouvement, de la même façon qu'on assènerait un coup violent. Dans une bataille, aucune erreur n'est permise, sans quoi c'est la mort assurée. »*[2] Le parallèle entre l'étude de la topographie dans la stratégie et la calligraphie ne peut être véritablement compris qu'à la condition de tenir compte de la manière dont les Chinois ont envisagé le monde, c'est-à-dire comme un corps vivant : le potentiel spatial de disposition n'est en aucun cas figé. Cette dynamique se répercute dans l'adaptation, parfaitement illustrée par la métaphore de l'eau, qui explicite parfaitement cette adaptation au terrain, en alliant l'énergie minimale à l'effet maximal. L'eau draine avec elle une telle puissance qu'elle en devient irrésistible. *« L'*eau *comme motif contraire de la rigidité est, du fait même de son extrême variabilité (fonction de sa disponibilité maximale) érigée, par contrecoup, en symbole de la force la plus pénétrante et la plus résolue. »*[3]

Les mouvements du Taiji quan doivent justement exprimer une telle fluidité. La force qui se fige perd toute efficience. La potentialité est dynamique. Lorsque l'énergie est comparée à un cours d'eau, l'habileté du stratège comme du combattant va consister non pas à arrêter le cours d'eau mais à le dévier, afin de le diriger dans la direction la plus utile et la plus efficace possible. Car l'objectif fondamental de toute tactique est, comme le rappelle F. Jullien, *« d'assurer à son profit la continuité du*

---

[1] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, p.105
[2] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, p.105
[3] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, I, 1, IV, p.29

dynamisme (en vidant l'autre de son initiative et en le réduisant à la paralysie) »[1]. Le principe d'adaptation rejoint alors celui d'alternance et de mutation qui traverse la pensée chinoise de part en part. Il faut saisir la dynamique du contexte et l'exploiter à son avantage. Dans le Taiji quan, cela se traduit par le fait de se "couler" dans l'espace et ses changements. Ne pas achopper sur les aspérités, mais plutôt glisser sur elles, car l'univers forme un tout. « *Accéder au* shi 勢 *est capital parce que la réalité des choses n'existe, et donc ne se manifeste, que* globalement, *grâce à la force de propension qui relie les divers éléments entre eux.* »[2] La disposition spatiale renvoie à la structure interne de la réalité, et il s'agit d'en saisir les lignes de force. Ce qui n'est rendu possible que par la prise de conscience de toute l'harmonie invisible dont l'univers est composé. « *En calligraphie ou en peinture,* emprunter le shi 勢 (qushi 去勢) *signifie emprunter les formes de la nature et ses mouvements. En peinture, comme en calligraphie, à partir du moment où ce sont des lettrés qui pratiquent la peinture, le* shi 勢 *est à la fois le mouvement du tracé et son résultat visuel, c'est-à-dire l'incarnation du* qi, *sa réalisation concrète. D'où l'utilisation de l'expression* qishi 氣勢, puissance du souffle, *pour qualifier l'incarnation du souffle à travers un tracé.* »[3] Cette appréhension de la notion de *shi* 勢 au sein de la calligraphie renvoie à une autre de ses acceptions, qui désigne le geste, ce qui se retrouve dans l'expression moderne *shoushi* 手势. Le geste n'observe de justesse qu'à partir du moment où il est situé correctement dans l'univers. Sa justesse dépend de son placement, à la fois spatial et temporel. Il doit être pleinement intégré à l'univers et à ses lois, suivant ainsi le *dao* de l'univers, c'est-à-dire le cours naturel des choses.

Aussi dans la pratique du Taiji quan est-il souvent fait mention de la théorie des treize positions (*shisan shi* 十三勢), en référence aux huit trigrammes additionnés aux cinq éléments. La première série forme, « *à partir d'une alternance entre traits continus et discontinus, un ensemble de figures, systématique et complet, servant à interpréter le devenir ; la seconde série, en relation avec les "cinq éléments" – eau, feu, bois, métal et terre – qui, dans la physique chinoise traditionnelle, représentent, de façon conjointe et alternante, les relations fondamentales de toutes choses* »[4]. Ce rapprochement ne s'effectue pas par goût pour l'analogie mais bien parce qu'une pratique comme celle du Taiji quan vise la coordination de l'individu avec l'univers. Le pratiquant doit ainsi se "couler" dans l'ordre des choses afin d'exploiter le potentiel maximal de sa position. Car, comme le rappelle C. Taright, « *la combinaison de trois notions radicales est indispensable à l'élaboration du système stratégique : la formation* xing 形, *le potentiel* shi 勢, *et le vide et le plein* xushi 虛實, *lesquels déterminent l'efficacité subtile mise en œuvre dans le déploiement de la disposition des forces militaires.* »[5] La stratégie est avant tout la gestion d'un contexte qu'il s'agit de faire jouer à son avantage, en exploitant ce qui est donné par la nature. La théorie des treize positions permettra ainsi d'orienter sa pratique dans l'espace, mais aussi dans le temps, en optimisant les potentialités sous-jacentes qui, selon leur usage, peuvent créer un avantage décisif ou

---

[1] *Ibid.*, p.30
[2] *Ibid.*, II, 4, III, p.98
[3] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, *Shi* et *li*, p.110
[4] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, II, 5, II, pp.108-109
[5] "Le *Sunzi bingfa* ou l'art de la guerre", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, p.82

un désavantage fatal. Le positionnement optimal reste néanmoins ténu, car éphémère. Là encore, la référence à la stratégie est majeure. Il s'agit d'unifier les différents éléments en vue d'accroître l'efficacité et la puissance. Les circonstances sont de la plus haute importance, et entrelacent la disposition spatiale à l'occasion temporelle. Il s'agit de concilier les référentiels afin d'exploiter au maximum les circonstances, ce qui passe par une force d'adaptation cruciale. L'art du commandement vise ainsi à utiliser le terrain avec intelligence, grâce à une "écoute" du processus à l'œuvre permettant d'élaborer les stratagèmes les plus efficaces. « *Ces ruses impliquent donc une notion dynamique du temps et de l'espace, et supposent l'idée de configurations stratégiques transitoires dont il faut savoir tirer parti au moment opportun.* »[1] Cette attention accordée au dynamisme place donc la notion d'espace dans le cadre d'un mouvement général de mutation, dont il faut tirer profit.

§ 2 Mouvement et mutation

Qu'est-ce que le mouvement, sinon un processus de mutation ? Le potentiel de disposition spatiale ne prend sens qu'à l'aune de la mutation, qui occupe une place prépondérante dans la pensée chinoise. Un des classiques de la philosophie le situe même au centre de l'univers, comme l'une des lois qui le régit. Le *Classique des mutations*, ou *Yijing* 易經, définit ainsi que tout dans l'univers est changement. Ce qui ne change jamais, c'est que tout change en permanence. Un tel principe s'appuie sur le couple *yin / yang*. Ces deux complémentaires, dont l'un annonce et prépare déjà la venue de l'autre, posent l'aspect temporel de l'espace. Le principe de mutation (*yi* 易) implique une réalité en mouvement, celle de deux corps interagissant entre eux et avec le monde, selon un modèle archétypique. Ceci dit, la dualité émergeant du couple *yin/yang* n'a rien d'une opposition. D'ailleurs, comme le note C. Javary, il est bien plus pertinent de retranscrire les concepts de *yin* et de *yang* par des verbes, car cela « *permet de mieux comprendre qu'il s'agit de deux modes d'action, de deux types de stratégie dont l'efficacité n'existe pas en soi mais en fonction de l'ensemble de la situation* »[2]. La distance, dans un combat, doit être sans cesse soit "cassée" ou "reprise". Il faut pouvoir s'approcher pour entamer un corps à corps, mais savoir également reprendre ses distances pour exécuter des techniques qui demandent plus d'espace. Le *tuishou* 推手, exercice de poussées de mains, illustre une manière plus détendue d'appliquer ce principe de mutation au contact du

---

[1] J. Gernet, *L'intelligence de la Chine : le social et le mental*, III, Sur la notion de changement, p.326

[2] "Les deux versants de la montagne", in *Le monde des religions* HS n°7, p.15. L'auteur de préciser également la composition des deux termes, en montrant l'importance de la mutation de laquelle naît la meilleure potentialité lorsque l'on se conforme au rythme de leur évolution : « *Dans le mot* yang, *on aperçoit que le groupe de droite ressemble au caractère* yi *qui signifie le changement. Mais au lieu de figurer l'incessant passage réciproque en soleil et pluie, un trait horizontal placé entre les deux souligne ici une idée de différenciation en cours. L'idéogramme ne dit pas qu'il existe le soleil d'un côté et la pluie de l'autre, mais que le soleil est en train de se différencier de la pluie, que le ciel commence à s'éclaircir, la luminosité et la température à augmenter. Cette interprétation est confirmée par la partie droite du mot* yin. *Là se combinent en haut le signe* 今 *évoquant une accumulation en train de se produire et en bas l'idéogramme de "nuage"* 云. *Leur association suggère le processus inverse de celui écrit par* yang *: c'est un début d'orage, les nuages sont en train de s'amasser, le soleil se voile, le ciel s'assombrit, la température baisse, la pluie menace, il est temps de rentrer. Dialectiques par essence,* yin *et* yang *sont doubles par nature : ils sont à la fois la description d'un processus à l'œuvre et aussi la proposition de la stratégie la plus consonante avec la particularité du moment.* » (*Ibid.*, p.14)

partenaire. Car ce principe concerne la distance dans sa corrélation avec la vitesse. Le rythme des mutations s'enchaîne donc selon un processus qui mêle des moments de repos à des moments de mouvement, et tient compte de l'espace environnant. Dans ses mouvements, le pratiquant s'inscrit au sein d'une réalité qui le dépasse et à laquelle il doit pourtant s'associer pour en tirer le meilleur parti. Explicitons l'idée à partir d'un constat d'E. Husserl, pour qui tout mouvement extérieur va impliquer un changement de distance. La transformation de la position de l'autre implique une transformation de ma position propre. « *L'espace proche peut-être appréhendé comme un système de positions. Je puis me rapprocher de la position de chaque chose, et chaque chose se situe ainsi à un intervalle de chaque autre, intervalle dans lequel se situe ma chair par rapport à chaque chose : la transformation locale en tant que transformation de la position est la modification des positions des choses les unes par rapport aux autres. Un échange mutuel doit être instauré.* »[1] Cet échange se manifeste également dans l'évolution des défenses en attaques et *vice versa*. La distance, par ses mutations, implique de ne pas se figer sur une action mais plutôt de se couler dans le flot des mouvements, qui interagissent avec le monde. Les objets interfèrent dans le simple rapport de corps à corps et demandent de sans cesse réévaluer la distance. À mains nues, avec un couteau, ou une ceinture, le niveau de danger de la distance n'est pas le même. D'autant qu'elle détermine l'efficacité de l'attaque, augmentant ou diminuant sa puissance. Il faut donc sans cesse se déplacer pour mieux se replacer, et exploiter pleinement le dispositif spatial.

Mais le mouvement n'est pas séparable du repos. Le mouvement (*dong* 動) et le repos (*jing* 靜) sont conçus dans la pensée chinoise comme relatifs et combinés, toujours à accorder à la situation. Tout mouvement contient en lui une part de repos, et réciproquement. Ce couple mobilité / immobilité est essentiel, car dans la pratique du Taiji quan, il s'agit même de trouver une forme d'immobilité au sein des mouvements effectués. Sentir que l'origine des mouvements reste en repos. De la même manière que dans les exercices de respiration, il faut sentir les mouvements de l'énergie dans une posture statique. D'un point de vue phénoménologique, il s'agit de laisser couler les mouvements de manière naturelle, spontanée, comme la notion de changement, *yi*, renvoie à la succession du soleil et de la pluie. « *L'idée de changement s'écrit avec le caractère* yi, *formé de la combinaison du signe du soleil* (日) *et de celui de la pluie* (勿) *et dont le sens premier est le passage continuel de la pluie au soleil et du soleil à la pluie.* »[2] La spontanéité du processus s'exprime par une cohésion qui permet de gagner en cohérence. Les mouvements des enchaînements en Taiji quan découlent ainsi les uns des autres de manière naturelle, pour former une globalité indivise et "logique". Cette fluidité provient entre autres des transitions entre chacune des séquences. La forme nous enseigne les « *"espaces intermédiaires", les*

---

[1] *Sur l'intersubjectivité I*, Section I, II, La constitution de l'espace dans la sphère de l'expérience originale, p.146

[2] C. Javary, "Les deux versants de la montagne", in *Le monde des religions* HS n°7, p.15 L'auteur précise ailleurs que « *l'idéogramme qui désignait à l'origine les changements du temps, le passage de la pluie au soleil et du soleil à la pluie, a pris ensuite le sens figuré de "aisé", "simple", car ce passage se fait tout seul, il suffit de laisser du temps au temps. Il signifie enfin "loi fixe", posant ainsi l'idée fondamentale du* Yijing *: "La seule chose qui ne changera jamais est que tout change toujours tout le temps".* » ("Les clés du changement", in *Le monde des religions* HS n°7, p.59)

transitions existant entre une direction immédiate et une autre direction »[1]. L'idée d'espace intermédiaire appelle celle de vide, qui donne sens à la coordination du *yin* et du *yang* dans une perspective d'alternance fondamentale à la vie. Le vide, associé au plein, joue un rôle essentiel dans cette dynamique. Le principe de la mutation s'effectue à partir de cet échange entre vide et plein, puisque le mouvement intervient à partir d'une "dépression", qui correspond à un vide. C'est pour cela que dans certaines traditions de Taiji quan, le commencement provient d'un moment de vide, qui anticipe le *Taiji* 太極 en tant que tel, et est nommé le *Wuji* 無極. « *Avant d'effectuer le premier mouvement proprement dit, l'adepte part du* Wuji*, c'est-à-dire de l'état nouménal et commence à plier légèrement les jambes, devenant un* Taiji*, unité primordiale composée du* Yin *et du* Yang*, premier pivot du mouvement ininterrompu qui va faire se mouvoir l'adepte en une multitude de postures jusqu'au retour à l'immobilité finale.* »[2] Tout comme le *yin* est contenu dans le *yang*, le vide contient le plein et *vice versa*. Mieux, le vide donne sens au plein, à l'instar du vide que le potier travaille pour donner toute sa valeur au vase. C'est le vide qui contient la dynamique du plein, et dans les mouvements du Taiji quan, l'essence est dans ce qui est fait tout autant que dans ce qui n'est pas fait.

« *La réalité n'est pas absolument immobile, elle contient du vide ; le vide n'est pas absolument impotent, il contient du réel.* »[3] Le terme que nous avons traduit par *réalité* (*shi* 實) désigne également l'idée de *plein*. Le plein définit la réalité, sur laquelle l'être s'appuie. Et cependant, une part de vide (*xu* 虛) y est nécessaire. Au cœur du plein, en son centre, réside le vide. Le vide n'est pas dépourvu de force (*wuli* 無力). C'est même le vide contenu dans le plein qui donne sa force à ce dernier, et lui permet ainsi une capacité de mouvement. Autrement dit, le mouvement dans la pratique du Taiji quan, mais également dans la pratique martiale de manière générale, n'obtient sa signification la plus profonde qu'en fonction du vide qui le constitue. C'est *entre les lignes* qu'il est possible de comprendre son essence. Aussi M. Merleau-Ponty peut-il écrire, de manière analogue, que « *le langage exprime autant par ce qui est entre les mots que par les mots eux-mêmes, et par ce qu'il ne dit pas que par ce qu'il dit, comme le peintre peint, autant que par ce qu'il trace, par les blancs qu'il ménage, ou par les traits de pinceau qu'il n'a pas posés. L'acte de peindre est à deux faces : il y a la tache de couleur ou de fusain que l'on met sur un point de la toile ou du papier, et il y a l'effet de cette tache sur l'ensemble, sans commune mesure avec elle, puisqu'elle n'est presque rien et qu'elle suffit à changer un portrait ou un paysage.* »[4] En termes de stratégie, le vide est également essentiel : il désigne les "faiblesses" de l'adversaire, qu'il faut infiltrer pour exploiter, afin de tirer avantage de la situation. Cette maîtrise du positionnement permet de manœuvrer l'adversaire sans danger, en combinant souplesse et efficacité.[5] D'où le modèle de l'eau, qui guide la pratique du Taiji quan : le corps doit s'écouler librement, en évitant tout blocage, toute perturbation de la circulation énergétique. Le Taiji quan est fluidité, à l'image de l'eau qui s'écoule sans cesse et qu'il est

---

[1] B. Klein, *L'esprit du T'ai-chi-ch'uan*, La forme I, Les enseignements de la forme, p.21

[2] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, VIII, Les mouvements, p.225

[3] « 實非全然站煞，實中有虛；虛非全然無力，虛中有實。 » Wang Z. 王宗岳 (éd.), *Taiji quan pu* 太极拳谱, p.76

[4] *La prose du monde*, La science et l'expression de l'expression, p.62

[5] « Qui excelle à la guerre dirige les mouvements de l'autre et ne se laisse pas dicter les siens. » (Sunzi, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, L'art de la guerre, VI, p.66)

impossible d'arrêter. Le mouvement est mutation perpétuelle – adaptation et non crispation. Cette liquidité accentue la puissance car, étant continue, elle ne se rompt jamais et s'accroît, devenant dévastatrice comme l'eau qui, inlassablement, vient à bout de ses obstacles.

« Soyez flexible afin de varier constamment les techniques de transformation de la force, de sorte qu'en cas d'échec d'une technique, le courant d'énergie ne soit pas coupé. »[1] Rien ne demeure figé. Il faut pouvoir réagir immédiatement et souplement. D'où la prédominance du souple sur le rigide, du faible sur le fort, qui reprend une observation du *Laozi*, où les premiers sont synonymes de vie, alors que les seconds appellent la mort[2]. Là encore, l'eau si faible ne se bloque sur aucune force et ne cesse donc de s'écouler, ce qui lui confère efficience et puissance. *« La forme d'une armée est identique à l'eau. L'eau fuit le haut pour se précipiter vers le bas, une armée évite les points forts pour attaquer les points faibles ; l'eau forme son cours en épousant les accidents du terrain, une armée construit sa victoire en s'appuyant sur les mouvements de l'adversaire. Une armée n'a pas de dispositif rigide, pas plus que l'eau n'a de forme fixe. »*[3] L'eau n'ayant pas de forme fixe, elle s'adapte sans cesse et s'infiltre dans les vides. Elle est changement perpétuel, mais conserve un élément déterminant son efficacité. *« L'eau n'a pas de consistance propre, ou plutôt elle a bien une consistance, mais cette consistance ne cesse de se mouler et de se transformer, c'est pourquoi elle ne s'use ni ne se défait et que l'eau, en définitive, ne la perd jamais. »*[4] Ainsi, à l'instar de l'eau, le pratiquant de Taiji quan doit se couler dans les mouvements adverses afin d'en exploiter la puissance, de la neutraliser. L'eau sans cesse en mutation rappelle l'idée de continuité du Taiji quan. Le changement est stratégique. Il permet de demeurer insaisissable et d'utiliser la force de l'adversaire. « Bian 變 *(transformations, retournements) s'applique dans la littérature à l'habileté manœuvrière d'une troupe qui offre à l'ennemi un corps en perpétuel mouvement, à l'instar de l'eau qui fournit la transposition de la terrible efficience du* Dao, *dans le domaine des forces. La force naît de la configuration* (xing 形), *propension dynamique, qui tire sa force* (shi 勢) *de sa fluidité. »*[5]

§ 3 L'organisation spatiale

Dans la pratique du Taiji quan, la *forme*, c'est-à-dire l'enchaînement de mouvements prédéterminés, s'effectue selon une certaine représentation de l'espace. L'organisation spatiale est à la base de l'orientation de l'individu – pratiquer un art martial, c'est toujours s'inscrire dans un monde de manière dynamique. L'orientation est déterminée par la situation. Plus encore, l'homme est envisagé dans son rapport à l'univers, ce qui se manifeste dans le Taiji quan par la liaison entre la terre et le ciel.

---

[1] W. Liao, *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 3, Points clefs à se rappeler pendant la transformation de la force, p.96

[2] « L'homme vivant est tendre et souple ; mort le voici dur et rigide. Les plantes sont tendres et délicates ; mortes les voici flétries et sèches. Dureté et rigidité sont compagnes de la mort, tendreté souplesse compagnes de la vie. La force des armes ne donne pas la victoire. Un bel arbre attire la cognée. Puissance et grandeur se tiennent en bas ; Faible et souple se maintiennent en haut » Laozi, *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 76, p.217

[3] Sunzi, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, L'art de la guerre, VI, p.68

[4] F. Jullien, *Traité de l'efficacité*, XII, 1, p.215

[5] Sunzi, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Présentation, B, 3, p.38

Certaines traditions prétendent ainsi que les pieds sont carrés comme la terre et ses quatre points cardinaux, alors que la tête est ronde comme le ciel. L'important reste que les mouvements de base du Taiji quan renvoient à ces quatre directions, et sont l'un des nombreux moyens pour le pratiquant de prendre conscience de l'espace qui l'entoure et de s'y inscrire harmonieusement. Tenir compte des points cardinaux dans sa pratique revient à intégrer le grand processus de la nature, à se conformer au rythme et à l'organisation de l'univers. La prise de conscience de l'espace passe par la prise de conscience *de soi*, de son corps, dans cet espace. L'harmonie n'est pas le seul objectif. Prendre conscience de l'espace permet d'interagir avec l'environnement, dans l'hypothèse d'un affrontement. Pouvoir s'orienter, c'est pouvoir orienter sa force, et donc éviter qu'elle ne se disperse. La perspective est stratégique : optimiser le potentiel spatial en fonction de la disposition. Comprendre ce qui nous entoure implique de s'y positionner convenablement, et déjà d'utiliser son propre corps avec un minimum d'énergie pour une efficacité maximale. D'une part, l'économie de mouvements évite la dispersion de l'énergie ; d'autre part, elle octroie un gain de temps. La bonne gestion de l'espace implique une efficacité dans les déplacements, mais aussi dans les mouvements de manière plus globale. Quatre mouvements de base du Taiji quan se retrouvent dans les différents styles et différentes écoles ; ils ordonnent les déplacements en fonction des points cardinaux : *peng* 掤 (parer), *lü* 履 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (presser en avant), *an* 按 (repousser)[1]. Ces quatre techniques élémentaires désignent les directions correspondant aux quatre points cardinaux[2]. L'organisation de l'espace s'oriente alors autour d'un *centre*, constitué par l'individu. Par ailleurs, la tradition chinoise constitue ces cinq "directions" en les corrélant aux cinq éléments : bois, métal, feu, eau et terre. « *Au centre des quatre points cardinaux se trouve le* zhong 中, *c'est-à-dire le "milieu", selon le chapitre* Yueling 月令 *du* Livre des Rites *: "l'est est associé aux troncs célestes* jia 甲 *et* yi 乙, *ainsi qu'à l'élément bois, l'ouest est associé aux troncs célestes* geng 庚 *et* xin 辛, *ainsi qu'à l'élément métal, le sud est associé aux troncs célestes* bing 丙 *et* ding 丁, *ainsi qu'à l'élément feu, le nord est associé aux troncs célestes* ren 壬 *et* gui 癸, *ainsi qu'à l'élément eau, le milieu appartient aux troncs célestes* wu 戊 *et* ji 己, *ainsi qu'à l'élément terre.* »[3] L'individu au centre, il faut donc voir une réciprocité entre l'homme et l'univers, puisque le

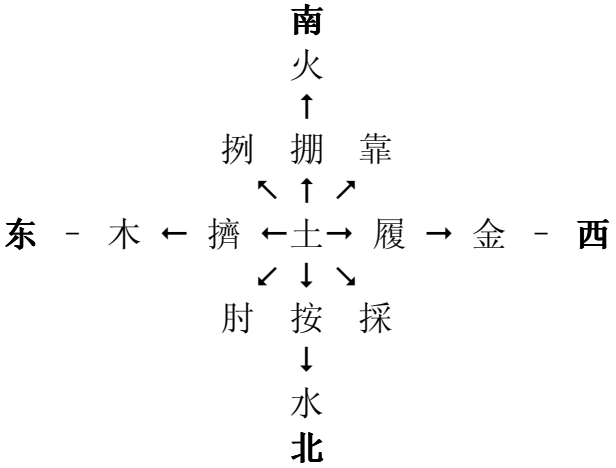
---

[1] Nous reprenons la traduction proposée par C. Despeux (*Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, VII, 1, pp.145-147)

[2] *« Les quatre points cardinaux renvoient aux quatre directions, qui sont parer, tirer, presser et repousser. »* (Cité et traduit en anglais par D. Wile, in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", p.77 & p.144. « 四正即四方也，所謂掤、履、擠、按也。 »)

[3]« 东南西北四方之中为"中"，礼月令："东方甲乙木，西方庚辛金，南方丙丁火，北方壬癸水，中央戊己土。" » (Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, "中", 1, p.194). Cette répartition fait intervenir un ancien système de mesure du temps et de l'espace, celui des rameaux terrestres (*dizhi* 地支) et des troncs célestes (*tiangan* 天干), formant le système du calendrier sexagésimal encore utilisé en astrologie chinoise. Les troncs célestes dont il est question dans la présente citation sont liés aux théories du *yin/yang* et des cinq éléments (*wu xing* 五行, et constituaient une représentation alternative des points cardinaux. Ce système définit une chronologie cyclique de soixante ans par la combinaison des dix troncs célestes et des douze rameaux terrestres. Le calendrier chinois ne décompte donc pas les années en une séquence sans fin mais à l'intérieur de ce cycle sexagésimal, chaque année est associée à un rameau terrestre et un tronc céleste, le premier cycle étant celui combinant le rameau *zi* 字 au tronc *jia* 甲, c'est-à-dire du rat de bois, chacun des rameaux terrestres ayant été associé à l'un des animaux du zodiaque chinois.

principe de l'orientation repose sur un va-et-vient entre les deux. Néanmoins, la théorie des treize positions intervient à nouveau ici. Les treize *shi* 勢 sont divisés en deux parties : huit techniques de main qui correspondent aux trigrammes et aux différents points cardinaux, et cinq pas, qui correspondent aux cinq éléments (*wu xing* 五行)[1]. Ainsi, aux quatre techniques de base viennent s'en rajouter quatre autres, également cruciales : *cai* 採 (cueillir, prendre), *lie* 挒 (fender, séparer), *zhou* 肘 (coup de coude), *kao* 靠 (coup d'épaule). Ces huit techniques ensemble forment les huit portes (*ba men* 八門). « *Les points de la boussole et les "huit portes" démontrent le principe de l'échange cyclique du* yin 陰 *et du* yang 陽 *qui opère à l'infini.* »[2] À ces huit portes , ou huit techniques de main, correspondent cinq pas (*wu bu* 五步), qui eux font intervenir la théorie des cinq éléments, ou cinq "phases". « *La division des pas contient le concept des Cinq Phases et nous permet de contrôler les huit directions. Les Cinq Phases correspondent à avancer (feu), reculer (eau), fixer à gauche (bois), regarder à droite (métal), et l'équilibre central, ou terre.* »[3] En combinant ces informations avec celles livrées par le *Livre des Rites*, il est possible d'illustrer ces principes des treize positions en une représentation assez claire de l'espace selon ces différentes techniques convoquées, sachant que selon cette disposition, dite du Ciel postérieur[4], l'individu fait face au Sud.



[1] D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", p.61. Concernant la traduction de *wu xing* 五行 en "cinq éléments", si c'est celle qui est conventionnellement employée, il est important de préciser qu'elle tend à être remise en question. Elle est en effet jugée comme trop substantialiste alors que « *le terme chinois* xing 行 *évoque l'idée de marche ou de circulation, si bien que ces éléments sont aussi appelés, afin de souligner leur caractère dynamique, "phases" ou "agents"* » (D. Chaussende, "Le système monde", p.17)

[2] Cité et traduit en anglais in D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", p.65 & p.135. «方位八門，乃為陰陽顛倒之理，周而復始，隨其所行也。 »

[3] Cité et traduit en anglais in D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", pp.65-66 & p.135. « 以身分步，五行在意，支撑八面。 五行者，進步（火），退步（水），左顧（木），右盼（金），定之方中土也。 »

[4] Disposition qui désigne un ordre phénoménal, après la création du Ciel (*houtian* 后天), et s'oppose traditionnellement à la disposition dite du Ciel antérieur, qui correspond à un ordre nouménal, avant la création du Ciel (*xiantian* 先天) (cf. Zhao B., *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste*, I, Introduction, p.13). Il est ainsi question d'une opposition entre ce qui est acquis et ce qui relève de l'inné, désignant alors deux terrains dont la médecine traditionnelle chinoise s'est beaucoup servie. Les deux dispositions proposent une configuration quelque peu différente des éléments, notamment concernant les trigrammes qui leur sont associés.

« Mon corps me donne le monde, et le monde me donne une expérience élargie de mon corps. Le sujet habite et transforme le monde, et le monde transforme le sujet corporel. Si le corps propre est bien le centre à partir duquel s'orientent les mouvements pour constituer un monde environnant, si le Moi est bien ce corps de besoin autour duquel s'organisent les nourritures, il y a bien une réciprocité d'orientation : je vais m'orienter en fonction du monde environnant. »[1] C'est à partir du corps que s'organise la représentation du monde, dans une perspective dynamique, puisque le sujet est toujours en situation. Ainsi, l'espace nous parle de nous-mêmes, parce que *« l'espace du corps propre et l'espace extérieur restent liés comme deux vases communicants »*[2]. Le travail autour des points cardinaux permet de mettre en exergue le principe d'orientation autour d'un centre qui va créer une sorte d'invincibilité : il y a création d'une distance virtuelle qui se traduit au niveau de l'image de soi comme un trait d'invincibilité, du fait d'une exploitation du potentiel spatial. Savoir s'orienter dans le monde permet d'en retirer de la force. Malgré leur dimension interne, les arts martiaux sont avant tout des arts du mouvement, et l'utilisation de l'espace y est cruciale. Par ailleurs, C. Despeux note que les quatre techniques de base, *peng*, *lü*, *ji*, *an*, correspondent à quatre *jin* 勁, quatre forces essentielles[3]. Leur application dans la pratique du *tuishou* est évidente puisque sont nommées "quatre types de poussées de mains" (*si zheng tuishou* 四正推手). Combinée à cette pluralité des forces, l'orientation développe les capacités d'adaptation, puisqu'elle rend plus disponible à l'environnement. *« Un des principes fondamentaux du Taiji quan est celui de pouvoir à tout moment changer d'orientation en choisissant une des quatre directions ou le centre. Pour ce faire, si vous avancez, il doit vous être immédiatement possible de reculer, l'idée d'aller vers la gauche impliquant du même coup celle d'aller vers la droite. Ainsi la plante du pied touche le sol dans le mouvement d'avancer, mais reste vide de poids, permettant le recul immédiat. »*[4] Disponible et fort : c'est cette structure qui doit conditionner la puissance du mouvement. Cela apparaît dès le travail de *peng*. *« Cette force est comme l'eau qui porte le bateau, expression traduisant à la fois son élasticité et son pouvoir de neutralisation de la force de l'adversaire. »*[5] *Peng* désigne une distance de sécurité et donc de puissance vis-à-vis de l'adversaire, par un cercle de force que l'adversaire ne doit pouvoir franchir. Le principe est de maintenir une périphérie restant suffisamment élastique. *Peng* est une force expansive, liée comme chacun des mouvements à la circulation du *qi*, résumant ainsi l'idée de connectivité totale du corps. Il s'agit d' "occuper l'espace" en sorte que l'adversaire glisse sur une ligne courbe, évoqué par le redoublement du composant *yue* 月, la lune, au sein de l'idéogramme. Sans posséder de connotation véritablement active, *peng* exprime néanmoins cette capacité à créer un territoire et donc de "contenir une force". Le principe fonctionne dans les différentes directions, et permet de dévier l'adversaire sans effort, et sans se mettre en opposition. De ce descriptif émerge à nouveau la concordance du temps et de l'espace, puisque la bonne orientation spatiale implique à son tour une bonne "orientation" temporelle. Plus encore, c'est l'idée de *frontière* qu'il faut noter. L'orientation présuppose la maîtrise de l'espace, traduite par une

---

[1] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, Conclusion, pp.149-150
[2] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 6, Sens du corps et projection, p.141
[3] *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, IV, 1, a, p.85
[4] F. Hainry, *Taiji quan : forme en 24 séquences dite forme de Pékin,* Introduction, VII, p.21
[5] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, IV, 1, a, p.85

délimitation du terrain dont il faut disposer de manière stratégique. Si la pratique en solitaire construit le premier aspect, c'est surtout la pratique à deux, notamment du *tuishou*, qui développe les qualités de conserver son espace en le *délimitant*.

L'idée de délimitation transparaît de *peng* mais aussi des autres principes. La perspective spatiale est cruciale. Elle désigne un périmètre à l'intérieur duquel l'opposant ne doit en aucun cas pénétrer. L'organisation spatiale implique donc la *conscientisation d'un infranchissable*, par un travail sur l'espace *entre* les choses. Autrement dit, pas d'opposition frontale, mais une exploitation des lignes de forces, des interstices fragiles exprimant l'arbitraire de la délimitation. *Peng* peut être réalisé de différentes façons, et pas uniquement sur le modèle de ce qui est montré dans la forme de Taiji quan. De même les choses, les personnes ne sont pas clairement distinctes les unes des autres, car toujours reliées par le vide entre elles. La distance ne décrit pas une séparation stricte mais une liaison évolutive. Sur l'arbitraire des délimitations, les propos de Zhuangzi sur le langage sont riches d'enseignement. « *Les gens, les choses, les pensées sont tous délimités par des frontières* feng 封 *: frontières spatiales, frontières temporelles, frontières qualitatives, frontières de compréhension.* »[1] Ces délimitations restent utiles car elles organisent le monde des mots comme des choses. En introduisant des coupures au sein de la réalité, ce sont des distinctions et des oppositions qui sont instaurées. Zhuangzi « *insiste fortement sur le fait que les délimitations que le langage crée au sein de la réalité sont arbitraires : "C'est seulement quand nous avons* posé quelque chose *qu'il y a délimitation". Pour exprimer cela il forge un terme,* wei shi 為是, *qu'il est difficile de traduire en français :* wei 為 *signifie "faire" au sens fort de "accomplir un acte",* shi 是 *est le "c'est cela" que nous avons rencontré plus haut ;* wei shi 為是 *signifie "créer un 'c'est cela'" ou, plus simplement, "poser quelque chose". C'est par cet acte arbitraire que le langage commence, qu'il crée une réalité susceptible d'être dite.* »[2] L'arbitraire et la relativité se traduit dans l'espace par l'évolution de la distance et des limites, qui invitent à comprendre le principe de transition qui relie les choses entre elles, comme le vide avec le plein. De plus, la perspective chinoise sur le monde est *cyclique*. Les transitions mettent en lumière la continuité entre ce qui est et ce qui n'est pas, de sorte que la logique soit toujours celle d'un processus en cours, d'un devenir *: « La précision et la clarté des frontières se dissout ; la dichotomie devient obscure. Les choses rentrent et sortent de l'existence au sein du temps ; les choses se font mutuellement rentrer et sortir de l'existence. Les choses deviennent même autres : la chrysalide* devient *papillon ; la graine* devient *arbre. En dissolvant les frontières, en renvoyant les dichotomies qui séparent les choses à l'obscurité qui les confond, Zhuangzi attire notre attention sur la continuité,* yi 一 *qui constitue le monde naturel comme une étrange toile de processus cycliques.* »[3] C'est sur un tel potentiel de mutation que va

---

[1] S. Coutinho, *Zhuangzi and early chinese philosophy*, 4, Central themes of the *Inner Chapters* : death, boundaries and vastness, p.67 : « People, things, meanings, are all delimited by boundaries *feng* 封 : spatial boundaries, temporal boundaries, qualitative boundaries, boundaries of understanding. »

[2] J.-F. Billeter, "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, p.49

[3] S. Coutinho, *Zhuangzi and early chinese philosophy*, 4, Central themes of the *Inner Chapters* : death, boundaries and vastness, pp.67-68 : « The sharpness and clarity of the boundary dissolves ; the dichotomy becomes a penumbra. Things come into being over time, and go out of existence over time ; things bring each other into existence and out of existence. Things even become one another : a chrysalis *becomes* a butterfly ; a seed *becomes* a tree. By dissolving boundaries, by turning dichotomies

jouer la stratégie pendant un combat, focalisée sur le jeu vide/plein. Un jeu recherché aussi par Zhuangzi dans sa réflexion d'une conscience se mettant en arrière-plan vis-à-vis du corps. La primauté du corps se solde par une forme d'inconscience qui inscrit l'individu dans un rapport plus profond avec le monde, précisément en dissolvant les frontières qui les séparent et les divisent. Ainsi, en intégrant le grand corps d'énergie que forme l'univers, il nous est offert la possibilité de quitter le petit corps limité qui habituellement nous circonscrit[1].

1.2 Centre

§ 1 L'axe

a) Le point originaire (*Nullpunkt*)

E. Husserl décrit la manière dont les phénomènes apparaissent à la conscience, ce qui l'amène à *incarner* cette conscience, et donc la situer dans le temps et l'espace. La conscience dépend d'un ancrage corporel, et non seulement matériel, afin d'appréhender le monde. Le corps comme moyen d'être au monde est ainsi présenté comme un "point-zéro" (*Nullpunkt*). La constitution du monde prend pour point de départ ce point-zéro autour duquel tout va s'orienter. Le monde prend *sens*, c'est-à-dire signification mais surtout orientation. La gauche et la droite sont avant tout ce qui est à gauche et à droite *de mon corps*. Les distances s'évaluent avec pour point de repère originaire mon corps-propre comme point-zéro déterminant l'espace. Il est l'*ici* absolu qui donne sens au *là* afin d'entériner l'individu, et précisément son corps, comme un point essentiel du monde. E. Behnke note à ce sujet que « *dans ses premiers cours sur la perception visuelle des choses spatiales, E. Husserl suggère que ce point central est localisé quelque part dans la tête, dans les yeux ou derrière eux. Cette manière de spécifier la localisation du point-zéro est liée à d'autres problématiques cruciales, notamment la question du corps comme opposé au "moi" – "il" est "là" relativement au "ici" privilégié qui se trouve dans ma tête – ainsi que la question de prendre la vue comme le paradigme de toute expérience.* » Mais elle précise immédiatement que dans d'autres passages de son œuvre, il « *caractérise les mouvements des membres corporels (par exemple mes mains ou mes pieds) comme des mouvements relatifs au "corps-noyau"* (Kernleib) – *un terme qui suggère que dans ce contexte, c'est le torse et non la tête qui désigne cet "ici" central* », rappelant enfin que « Leib *peut également signifier "ventre", "matrice", "taille", et "tronc"* »[2]. Ces deux positions présentent deux attitudes possibles vis-à-vis de cette

---

that separate things into penumbrae that meld them, Zhuangzi turns our attention to the continuity, *yi* 一 that constitutes the natural world as an interlocking web of cyclical processes. »

[1] J. Levi écrit ainsi : « *Il existe des modalités de la conscience qui conduisent à des formes d'inconscience. Loin de se traduire par une éclipse de nos facultés, elles aboutissent à une connaissance supérieure, plus aiguë, plus fine, parce qu'elle fait retour à soi, au fonctionnement du corps dans son immédiateté. L'effacement des organes sensoriels et de la pensée, au lieu de rétrécir le champ perceptif, l'élargit à l'infini en abolissant les frontières entre soi et le monde. Il existe, en un mot, une intelligence du corps qui ne le cède en rien, en ce qui concerne les capacités cognitives, à celle de l'intellect. Avec elle, une forme de vision qui dépasse toute mesure est atteinte.* » (*Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, La divine confusion, p.26)

[2] "Edmund Husserl's contribution to phenomenology of the body in *Ideas II*", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), II, c, p.146 : « In his earlier lectures on visually perceiving spatial

centralité du corps constitué comme point-zéro. La première, placée au niveau des yeux, reflète un Occident qui découpe le monde par la vue, négligeant ce que pourraient lui enseigner d'autres parties du corps. L'élément visuel est prédominant dans le domaine intellectuel. Le terme d'*idée* renvoie étymologiquement à la vue, ιδέα dérivant de ιδεῖν, voir, et le champ sémantique du visuel imprègne le vocabulaire de la compréhension (clarté, lucidité, limpidité, etc.). Une différence d'avec la Chine qui tient plus compte des autres sens, notamment de l'audition[1]. La seconde localisation, au niveau de l'abdomen (*Kernleib* s'entendant comme "noyau du corps") est intrigante, car elle est proche du point central désigné dans la théorie médicale et martiale propre à la Chine, pour ne pas dire l'Orient, savoir ce qui est dénommé le *dantian* 丹田, centre énergétique qui sera présenté plus bas.

Quelles que soient ces similitudes, la théorie du *Nullpunkt* inscrit l'homme à l'intérieur du monde comme centre d'un champ de perspectives. C'est parce que je suis un corps qu'il m'est possible de poser des repères dans le monde et de m'y orienter. Le monde est toujours le monde tel qu'il est perçu par un individu. La constitution du monde environnant dépend ainsi de la *valeur d'usage* du corps comme point-zéro. En instituant mon corps comme point central, je peux évaluer les distances, poser des repères – dépasser le stade primaire de l'immobilité pour me déplacer dans l'espace. Point-zéro, j'emporte mes repères partout avec moi. En me déplaçant d'ici à là, je déplace mon *ici* là-bas. « *C'est entre le centre et la périphérie indifférenciée que les phénomènes spatiaux sont articulés. En termes de position spatiale, toute chose au sein de cette perspective est essentiellement unie au centre* – relativement au centre, il n'y a pas d'autres centres, juste des places potentielles. »[2] C'est la possibilité même du mouvement qu'implique la théorie du point-zéro : se déplacer, c'est s'orienter dans le monde à partir d'un point de départ qui est également un point de repère fixe, un "ici absolu". Plus encore, la perception en découle. « *Toute chose qui apparaît a* eo ipso *un rapport d'orientation au corps ; et non seulement la chose qui apparaît effectivement, mais aussi toute chose qui doit pouvoir apparaître.* »[3] C'est à partir de mon corps que le monde se donne à percevoir, à penser et à vivre. Le lien entre temps et

---

things, Husserl suggests that this central point is located somewhere in the head, in or behind the eyes (see XVI : 227-28). This way of specifying the location of the zero point is connected with other key issues, e.g., the question of the Body as over against "me" (cf. fn. 29 below) – "it" is "there" relative to the privileged "here" in my head – and the question of taking vision as the paradigm for all experience. (For some alternatives to this perspectival perception of one's own Body from a vanishing point somewhere inside one's head, see Behnke 1984, 1988.) For a somewhat different account of the zero "point" in Husserl, see XVI : 368, where Husserl characterizes movements of individual Bodily members (e.g., my hands or my feet) as movements relative to the "core Body" (*Kernleib*) – a term that suggests to me that in this context, it is the torso, not the head, that is the central "here". (Note that *Leib* can also mean "belly", "womb", "waist", and "trunk".) » Notons au passage que dans un autre univers de sens, celui de la Chine, c'est le cœur qui est placé comme point de repère, au point que le terme *xin* 心 signifie autant l'organe que l'esprit.

[1] Cf. A. Ghiglione, *La pensée chinoise ancienne et l'abstraction*, 5, pp.122-151

[2] J. Dodd, *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, II, The pre-phenomenal synthesis of the body, p.59 : « It is between the center and the differenceless periphery that spatial phenomena are articulated. Everything within the perspective, in terms of spatial position, is in an essential unity with the center – *relative to the center, there are no other centers, only potential places.* »

[3] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, I, III, § 18, a, p.92

espace est majeur. Les actions, les gestes, les mouvements sont inscrits et orientés sur ces deux dimensions, présupposant une subjectivité intentionnelle. Ils impliquent en effet la translation à partir d'un point de référence qui est constitué par un sujet situé et en situation, qui entretient un rapport dynamique avec ce qui l'entoure. « *Toutes les choses du monde environnant possèdent leur orientation par rapport au corps propre, tout comme en effet toutes les expressions de l'orientation commandent un tel rapport. "Loin" veut dire loin de moi, loin de mon corps, "à droite" renvoie au côté droit de mon corps, par exemple ma main droite, etc.* »[1] Le rapport à l'espace mobilise non pas le corps-objet, ou *Körper*, mais le corps-propre, ou *Leib*, également traduit par chair. Le lien est donc vivant et vécu : c'est en agissant sur le monde et avec lui que le sujet le comprend et l'apprivoise. « *Toute orientation se rapporte alors à un point-zéro de l'orientation ou bien à une chose-zéro en tant qu'elle remplit la fonction de mon corps propre, du corps de celui qui perçoit.* »[2] L'homme, en tant que corps-propre, est un système de représentation et d'orientation qui trouve sa place et son sens au sein du monde. E. Husserl évoque même un Je-corps (*Ichleib*) dont la définition évolue en fonction des changements de son environnement. « *Un monde existant se tient devant nos yeux, un monde qui s'étend sans fin dans l'espace, est à présent, a été auparavant, et sera à l'avenir ; il se compose d'une inépuisable profusion de choses, qui tantôt durent et tantôt changent, se rattachent les unes aux autres et se séparent à nouveau, produisent des effets les unes sur les autres, et en subissent les unes de la part des autres. C'est dans ce monde que nous nous inscrivons nous-mêmes, de la même façon que nous le rencontrons nous nous rencontrons nous-mêmes, et nous rencontrons au milieu de ce monde. Une position toute particulière nous est propre dans ce monde : nous nous rencontrons comme centre de relation pour le reste du monde en tant que notre environnement.* »[3] Cette capacité d'adaptation doit être maîtrisée et amplifiée par la pratique du Taiji quan, afin d'affiner le rapport au monde. Comprenant mieux ce qui l'entoure, l'homme peut mieux le gérer dans ses mutations et devient alors plus disponible et plus libre dans ses réactions, également plus pertinentes. Ce qui au départ n'est qu'un simple donné, l'orientation à partir de son propre corps, exige en fait d'être développé afin d'en exploiter toutes les potentialités. Il faut donc dépasser l'immédiateté du rapport au monde pour que le sujet constitue espace et temps non seulement intellectuellement, mais surtout corporellement. Il s'agit véritablement d'une compréhension somatique de l'extériorité.

Phénoménologie et pensée chinoise se rejoignent : l'espace ne se construit pas de manière abstraite, mais à partir de la situation particulière de l'individu, être vivant, chair, *Leib*. Ceci implique une potentialité de changement dans la constitution de l'espace. Le sujet n'est plus seulement chose du monde, mais vécu susceptible d'introduire des variables, et donc d'améliorer son rapport au monde. « *La condition de l'orientation réside par conséquent dans la libération d'un écart à soi, d'un creux charnel en soi-même que figure assez bien, déjà, l'expression husserlienne de la chair comme point-zéro* (Nullpunkt) *de l'espace, littéralement comme rien de spatial.* »[4] Selon N. Depraz, il y

---

[1] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, II, III, § 41, a, p.223

[2] E. Husserl, *Psychologie phénoménologique*, Psychologie phénoménologique, Partie systématique, §28, p.150

[3] E. Husserl, *Chose et espace, leçons de 1907*, Introduction, § 1, p.25

[4] N. Depraz, "Comment l'imagination « réduit »-elle l'espace ?", in *Alter* n°4, S'orienter, c'est-à-dire « faire le vide », p.210.

a comme un écart entre la constitution de l'espace par le corps-propre et sa réalité matérielle de corps-objet. Le corps-propre serait comme en dehors de l'espace. Mais une telle désincarnation n'est-elle pas une dérive intellectualiste ? Le corps comme point-zéro appartient encore à l'espace pourtant qu'il ne prend sens qu'à partir de lui. S'abstraire du concret par la conscientisation risque justement de limiter les possibles entre le sujet et le monde, alors qu'il faut au contraire les développer. Pôle de référence, le corps-propre permet d'affiner l'interaction avec le monde, ses objets, ses sujets. Comme le précise J.-L. Petit, « *l'orientation préalable des différents segments du corps selon une configuration géométrique particulière est indispensable à son fonctionnement harmonieux, tant du point de vue de la conservation de cette posture dans le champ gravitaire, que de celui des échanges qu'il va engager avec son environnement* »[1]. Ainsi, le corps-propre rend possible une communication entre intérieur et extérieur. Si cette représentation reste majoritairement visuelle dans les réflexions d'E. Husserl, les propriétés kinesthésiques du sujet interviennent également. L'espace se constitue aussi par la manière dont le sujet s'y déplace. Depuis la position du point-Je, « *toute spatialité se constitue, accède à la donation, dans le mouvement, dans le mouvement de l'objet lui-même et dans le mouvement du Je, avec le changement d'orientation qui en résulte* »[2]. La possibilité du mouvement repose sur la nécessité d'un système kinesthésique ayant son point-zéro de référence et les directions fondamentales de variation découlant de cette position. Autrement dit, il émane du sujet comme *Nullpunkt* tout un faisceau de rayons d'éloignement qui permet de situer n'importe quel objet du monde à partir de ses points visibles. Ainsi, l'ensemble de la surface visible de l'objet propose une configuration, et de l'objet, et de son emplacement.

L'homme possède alors un tel statut vis-à-vis du monde que le moindre de ses mouvements va déterminer tout un ensemble de paramètres. De fait, « *l'espace ne peut être donné qu'à celui qui y est : le propre de l'espace est bien de tout comprendre, d'englober ce qui l'englobe, de décevoir toute tentative de le dominer de part en part* »[3]. C'est parce que l'homme est vivant et non pas simple objet du monde qu'un rapport dynamique et donc perfectible est pensable. Il n'y a pas de rapport réel et dynamique entre les objets et l'espace qui les contient. Mon corps est la mesure du monde, mais cette mesure n'est ni immédiate ni définitive. Comprendre le monde, c'est pouvoir s'y orienter, mais surtout pouvoir l'utiliser et exploiter ses potentialités. Par conséquent, il en est de la place de l'homme dans le monde, et particulièrement en tant que combattant, comme d'une pièce maîtresse au centre d'un jeu d'échecs : chacun de ses déplacements est déterminant car introduit une variable qui remet en jeu tout le potentiel dispositionnel d'une situation (*shi* 勢). Le corps désigne donc un "ici absolu", un centre à partir duquel toute la configuration spatiale va se déplier, et déployer ses possibles. « *Le centre est d'abord le point d'où partent les rayons ; c'est également le point zéro qui oriente tous les autres points, l'ici absolu par rapport à tous les là-bas relatifs ; c'est un principe d'organisation et d'ordre ; un principe moteur aussi. Or le moi est tout cela à la fois : les intentions émanent de lui en direction des objets du monde ; il reste ce pôle identique à travers tous les actes qui ont à chaque fois un pôle objectal différent ; enfin,*

---

[1] "Pertinence neurophysiologique d'une philosophie de l'orientation ", in *Les neurosciences et la philosophie de l'action* (J.-L. Petit éd.), La question "géométrique" de l'origine corporelle des coordonnées dans la constitution de l'espace objectif, Note 1, p.427

[2] E. Husserl, *Chose et espace, leçons de 1907*, IV, VIII, § 44, p.189.

[3] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 3, § 2, p.241

il crée sa sphère thématique et se constitue ainsi un monde. »[1] Néanmoins, la perspective stratégique implique de noter qu'il en va de même pour tous les autres protagonistes évoluant sur ce grand échiquier qu'est le monde. En effet, « *le déplacement d'une seule pièce suffit à modifier toute la configuration et à changer le sens général de l'ensemble, bloquant certaines possibilités d'action, en ouvrant d'autres, affaiblissant ou renforçant telle ou telle position* »[2]. La configuration de l'espace est déterminante, et la notion de point-zéro permet d'entreprendre une réflexion plus globale sur l'homme comme centre de l'espace. Interface entre l'intériorité et l'extériorité, l'homme interagit avec le monde en y jouant le rôle d'un pivot.

b) Le pivot entre l'homme et le monde

Le corps est un pivot. Il permet de construire le monde comme représentation, et plus encore de se construire une représentation de soi dans le monde. La conscience ne devient donatrice de sens qu'en étant incarnée, et c'est en quelque sorte la qualité de cette incarnation qui est en jeu avec Taiji quan. La pratique permet en effet de développer les affinités avec son propre corps, en développant l'acuité du rapport au monde. D'où une nécessaire harmonie qui s'effectue à partir du corps comme pivot entre l'homme et le monde. Le corps est ainsi le point de départ de toute appréhension et donc de toute compréhension possible avec le monde. Il est ce « *centre fonctionnel* » par lequel le monde prend sens, « ce depuis quoi *et* par quoi *j'accède à titre de moyen à tous les autres objets, me les approprie, configure mes desseins* »[3] L'idée de *fonction* indique qu'il ne s'agit pas d'un simple rapport de connaissance où l'homme projetterait sur le monde une grille de lecture qui maintiendrait justement une distance entre eux. La connaissance du monde est surtout connivence avec le monde. Or, pour cela, il faut pouvoir se rendre disponible au monde, et c'est justement ce que la pratique du Taiji quan vise à développer. Il s'agit d'être en mesure de réagir rapidement et d'exploiter pleinement ce qui est donné dans le monde, lors d'un combat surtout. C'est à partir du corps que le monde apparaît comme un système auquel j'appartiens. « *S'il est vrai que j'ai conscience de mon corps à travers le monde, qu'il est, au centre du monde, le terme inaperçu vers lequel tous les objets tournent leur face, il est vrai pour la même raison que mon corps est le pivot du monde : je sais que les objets ont plusieurs faces parce que je pourrais en faire le tour, et en ce sens j'ai conscience du monde par le moyen de mon corps.* »[4] Le monde des objets ne m'est jamais donné complètement. Je ne saisis un objet qu'à partir d'un certain point de vue. Je le comprends toutefois en entier par « *esquisses* »[5]. Mais en allant plus loin dans cette théorie, la perception par esquisses permet aussi de saisir dans l'objet de nouveaux possibles inattendus, et qui dépassent sa fonction initiale. Dépasser la saisie du

---

[1] A. Montavont, *De la passivité dans la phénoménologie de Husserl*, II, La spécificité de la constitution passive, L'intention d'acte, pp.76-77

[2] J. Gernet, "Sur la notion de changement en Chine", in *Notions et perceptions du changement en Chine*, p.2

[3] *Sur l'intersubjectivité I*, Section I, II, Chair – Chose – Empathie, §3, p.75

[4] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, I, p.97

[5] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, I, §3. L'idée d'esquisse est reprise par M. Merleau-Ponty à travers la notion d'*horizon* (*Phénoménologie de la perception*, I)

simple stylo, pour y voir une arme blanche de fortune. Or, c'est bien à partir du corps que cette inventivité se développe, en véritable intelligence somatique de l'espace environnant. Il n'y a pas de réelle séparation entre moi et le monde. Je suis un élément du monde, j'appartiens à son système, par l'entrelacement interactif de ses différents composants. L'idée de *pivot* se trouve également dans la dialectique du Taiji quan : la circularité de cet art implique un point de rotation, un point d'appui archimédique pour exploiter les potentialités de l'espace. L'articulation entre la chair et la conscience est donc primordiale : « *Un des aspects les plus intéressants au sujet du corps comme fondation du sens physique est son statut de* point de jonction *du "physique" au "psychique" ; c'est-à-dire, comme l'endroit où la description du sujet ne s'effectue plus strictement en termes d'immanence mais franchit cette dimension de transcendance du sujet : sa* corporéité. *Ce "point de jonction" n'est pas simplement une curiosité, un problème secondaire de la phénoménologie, mais une ambiguïté qui définit l'essence d'une classe importante de l'expérience vécue : celle de* perception sensible. *L'organe du sens joue un rôle fondamental dans la constitution de la* perception *du monde des choses : c'est à travers l'appréhension sensible que le monde nous est révélé comme phénomène physique ; et c'est dans le corps, en tant que "point de jonction" résidant entre immanence et transcendance, que l'appréhension sensible prend place.* »[1]

Ce que nous avons tenté de rendre par "point de jonction" renvoie dans le texte original à l'expression « *turning point* ». Il s'agit donc plus que d'une simple jonction, au sens d'une juxtaposition entre deux éléments qui restent radicalement extérieurs et opposés l'un à l'autre. Le pivot entrelace différents niveaux pour obtenir une efficience réelle. Ce qui apparaît ici, ce n'est pas exactement une solution de continuité entre le matériel et le spirituel, qui ne conviendrait pas à la conception chinoise du corps, mais une perspective globale, holiste, sur la personne humaine immédiatement en prise avec le monde. Le corps est certes un *passage* vers le monde, mais ce passage implique une conscience qui ne se distingue pas du corps. « *Le corps lui-même n'est pas la conscience en tant que telle, mais une structure à l'intérieur de la conscience et sous laquelle quelque chose (la chose physique) est constitué.* »[2] L'idée de pivot rend ainsi compte des différentes acceptions possibles de « *turning point* », sans qu'il y ait de séparation franche entre le corps et l'esprit. Ce qui prime, c'est l'intégration de l'homme dans le système du monde, et ce monde ne saurait se constituer que sur un plan physique, car le monde pour une part constitué par la conscience, à titre de représentation. « *Le monde constitué possède le sens d'être de la nature spatio-temporelle, en laquelle les chairs corporelles sont des lieux de règne égoïque, des*

---

[1] J. Dodd, *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, II, The extension of perception, the location of sensation, p.38 : « What will be most interesting about the body as a foundation for the sense of the physical is its status as a *turning point* from the "physical" to the "psychic" ; that is, as the locus where the description of the subject no longer proceeds in strictly immanent terms but crosses over into that dimension of the subject which is transcendent : its *corporeity*. This "turning point" is not just an oddity, a side issue for phenomenology, but an ambiguity that defines the essence of an important class of lived experience : namely, that of *sense-perception*. The organ of sense plays a fundamental role in the constitution of the *perception* of the external world of things : it is through sensuous apprehension that the world is revealed to us as a physical phenomenon ; and it is in the body, as a "turning point" that lies between immanence and transcendence, that sensuous apprehension takes place. »

[2] *Ibid.*, p.39 : « The body itself is not consciousness as such, but a structure within consciousness under which something (the physical thing) is constituted. »

lieux de la vie de la conscience liés et réglés sur un mode psychophysique. Le monde n'est pas une simple nature, mais une nature psychophysique. »[1] Le corps comme *chair* permet un rayonnement sur le monde, intégrant un système plus global auquel nous collaborons activement. Ce qui se vérifie dans la conception chinoise du corps. « *Le corps est un espace se déployant autour d'un axe ou d'un centre, espace délimité, conçu en mouvement, donc dans sa relation avec le temps à travers les systèmes de correspondances, les processus en jeu.* »[2] Il y a complémentarité pour l'inscription du corps dans le monde. L'espace est un système où le corps occupe une place prépondérante puisqu'il permet de l'envisager comme système, et même comme un processus global qui concerne tout l'univers. Le corps n'est jamais neutre, mais déterminé en fonction de l'espace, par un rapport de *situation*. D'où un rapport spécifique à considérer le corps en situation de pratique martiale. Le monde prend un sens nouveau, car sa représentation est orientée sur un autre niveau. « *Notre corps n'est pas dans l'espace comme les choses : il l'habite ou le hante, il s'y applique comme la main à l'instrument, et c'est pourquoi, quand nous voulons nous déplacer, nous n'avons pas à le mouvoir comme on meut un objet.* »[3] Là où la pensée chinoise semble aller plus loin, précisant en un sens le propos de la phénoménologie, c'est lorsqu'elle pose une vision de l'univers comme un tout organisé qui dépend de chacun de ses éléments. Plus qu'un système, l'univers devient donc un *processus* qui met en œuvre les éléments qui le composent. Il y a un entrelacement, et même une participation harmonieuse entre l'homme et l'univers ou, plus exactement, la nature. Si le corps est un axe, ce n'est que pour autant qu'il prolonge l'axe plus essentiel de la nature, ou plutôt du processus qui l'anime, à savoir le *dao*. « *Les Chinois tendent à privilégier une pensée synthétique et holistique plutôt qu'individualiste et analytique. L'approche holistique voit les choses comme liées, ne sépare pas l'élément du tout, l'individu du groupe, l'homme de la nature. L'expression* tianren heyi 天人和一 *signifie "unité du ciel et de l'homme".* »[4]

Le corps est un élément de l'univers, et sa relation avec le monde se calque même sur le modèle microcosme/macrocosme, amplifiant l'idée de processus. Appartenant à l'univers de manière élémentaire, le corps est également constitué à l'image de l'univers. Cette coïncidence identifie leur parallélisme. L'homme n'est qu'un détail du grand processus auquel il appartient : l'ordre du monde. Cette relation n'est pas unilatérale. Si le corps est un point de départ pour appréhender le monde, le regard posé sur celui-ci permet de mieux se comprendre soi-même. Il y a là un procédé dialectique qui est le propre de la conscience réfléchie et qui se retrouve dans le Taiji quan par les figures de mutation maintenant un dynamisme. La *chair* phénoménologique trouve dans cette pratique une illustration nouvelle de ce point de convergence et donc de communication entre l'homme et le monde. La conscientisation de soi comme chair et du monde reflète le passage entre le dedans et le dehors, le visible et l'invisible comme les deux faces d'une même feuille. D'où l'image du *pivot*. La perception de l'espace présuppose un corps vécu qui fonctionne, et la pratique du Taiji quan permet justement d'optimiser les possibles, car il faut s'impliquer dans le rapport au monde. « *Notre perception du monde n'est pas une*

---

[1] E. Husserl, *Sur l'intersubjectivité I*, Section I, III, Réduction à la primordialité, §6, p.221

[2] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, I, 1, p.90

[3] M. Merleau-Ponty, *Parcours deux : 1951*-1961, XXI, p.39

[4] Yu Y., "Les leçons de la Chine", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, p.6

question de réception passive, mais d'exploration active. »[1] L'idée de pivot n'est pas statique, mais *dynamique*. Le corps pose une relation double avec le monde, tenant aussi bien du constitué que du constituant. « *Pour voir, nous combinons les impressions visuelles venues du dehors et le sens de l'espace que nous tenons de la spatialité du corps propre. Nous ne* voyons *pas l'espace, nous le* projetons hors de nous. »[2] L'espace n'est donc pas seulement reçu, mais aussi conçu. Il appartient à l'homme de s'intégrer au grand processus qui le dépasse, puisqu'il peut très bien aller contre, mais cela ne se fera pas sans heurts. La nature est le règne de la nécessité, même si elle procède par mutations. Comprendre et s'adapter au pivot du monde, par la pratique du Taiji quan, c'est donc s'harmoniser avec lui. Le pivot permet de correspondre à tous les aspects des choses sans qu'ils aient à s'opposer ni à s'exclure. La logique est celle de l'économie pour se conformer à l'ordre naturel et s'accorder au mieux à la situation présente, quitte à anticiper les évolutions probables. « *Le propre du pivot, en effet, est de pouvoir ne cesser de pivoter, dans un sens ou dans l'autre, en fonction de ce qu'exige l'occasion.* »[3] C'est là la possibilité d'une harmonie entre l'homme et le monde. Une idée qui a influencé jusqu'à la théorie politique de la Chine : le roi est la personne en charge d'équilibrer les différents niveaux du monde. « *La Voie Royale* (Wang Dao 王道) *ne serait-elle pas l'axe qui part du Centre du* Mingtang 明堂, *le pivot autour duquel, gammée ou simple, tourne la croix lorsque le roi, imitant le Soleil dans sa course, fait le tour de la Maison du Calendrier ? ou plutôt, n'est-ce pas l'Homme Unique, maître du* Dao *céleste et royal, qui est cet axe et ce pivot ? Le mot "roi"* (wang 王) *s'écrit avec un signe composé de trois traits horizontaux figurant, disent les étymologistes, le Ciel, l'Homme et la Terre, qu'unit, en leur milieu, un trait vertical, car le rôle du roi est d'unir.* »[4] La corrélation entre l'homme et l'univers se centralise en la figure du chef, axe vertical qui maintient en équilibre les mondes horizontaux – céleste, terrestre et humain. C'est à lui que revient la charge d'organiser la vie politique, autrement dit de régler et mettre en ordre les rapports entre hommes, et avec le monde. L'importance de l'organisation dans la manière de gouverner est manifeste dans la polysémie du terme *zhi* 治, qui signifie littéralement "mettre de l'ordre", tant dans le sens politique de *gouverner* que dans le sens médical de *guérir*.

« *Lorsque l'individu met de l'ordre dans son corps, de même que le souverain met de l'ordre dans l'Etat, il influe par résonance sur l'ordre général des différents éléments de la création : le ciel, la terre, l'homme. En vidant le corps des représentations individuelles et diversifiées, pour y incorporer les divers ordres de la vie, l'individu acquiert paradoxalement une puissance unique, il agit sur le grand tout. Le corps devient un champ de résonance et d'influence sur un certain registre du monde extérieur, et la représentation l'emporte sur le*

---

[1] D. Zahavi, "Merleau-Ponty on Husserl : a reappraisal", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), 3, p.15 : « Our perception of the world is not a question of passive reception, but of active exploration. »

[2] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 6, Sens du corps et projection, p.139. L'auteur de préciser que cette manière d'appréhender l'espace trouve son importance dans les premières ébauches de la calligraphie, art qui accorde une importance cruciale à la représentation ainsi qu'à la disposition de l'espace : « *Les premiers dessins sont toujours un prodige, une démonstration vive de l'engendrement de l'espace extérieur par l'espace vécu du corps. Parce que la représentation de l'objet y est portée par l'expression immédiate de la spatialité corporelle, représentation et expression y sont données du même coup.* » (6, Sens du corps et projection, p.141)

[3] F. Jullien, *Le détour et l'accès : stratégies du sens en Chine, en Grèce*, XIII, 1, p.294

[4] M. Granet, *La pensée chinoise*, II, IV, pp.189-190

réel, le modifie. Ainsi, l'individu s'identifie au souverain : il s'approprie symboliquement un rôle et un territoire sur lequel il règne en maître, dont il maintient la cohérence et l'unité, et qui font de lui le centre du monde. Guérir et gouverner s'expriment en chinois par le même terme zhi 治 *"mettre de l'ordre". Organiser ses esprits vitaux à l'intérieur du corps, c'est régner de manière à établir la grande paix. A partir de son corps, l'homme devient maître du monde.* »[1] Or, la médecine traditionnelle chinoise commence par une hygiène de vie qui se veut quotidienne. Une hygiène concernant la personne dans sa globalité, et qui se retrouve dans les principes du Taiji quan. L'analogie ne se limite pas à une organisation similaire, où mettre de l'ordre dans le monde politique serait analogue à soigner le corps. Le rapprochement est plus que fonctionnel pour la pensée chinoise : il est *ontologique*. É. Marié précise la nature de ces relations dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise en définissant quatre caractéristiques majeures : « *Les structures et fonctions de l'être humain constituent un ensemble indivisible et interactif et qu'il est lui-même un élément de l'univers dont il ne peut être dissocié. C'est sur ces deux principes que repose la théorie* zhengti guannian 整體觀念 *[conception de la globalité] qui inclut quatre aspects […] : l'unité intrinsèque de l'organisme, dans lequel chaque partie est en relation avec l'ensemble ; l'interrelation entre l'homme (microcosme) et l'univers (macrocosme) qui se correspondent mutuellement ; l'interaction entre les cycles temporels (annuels, saisonniers, mensuels, journaliers…) et la physiologie humaine, ce qui peut se traduire par une notion de chronobiologie ; enfin, elle repose sur une influence mutuelle des facteurs physiques et psychiques.* »[2] L'expression chinoise *tian ren yi qi* 天人一氣, qui exprime l'idée que l'homme et le ciel sont animés d'un même souffle confirme cette idée. Par ailleurs, le terme "Ciel" (*tian* 天) n'est pas une métaphore pour désigner quelque divinité transcendante, mais une expression couramment employée dans la littérature chinoise pour représenter la nature. Ce qui redouble ici l'idée que l'homme n'est qu'un élément de la nature, et ne possède aucun statut ontologique privilégié.

« *Aucun phénomène vital ne peut être analysé en dehors de son contexte organique et universel* »[3]. L'ontologie sur laquelle repose la médecine possède les différents traits d'une cosmologie où l'idée de système prédomine. La nature des choses ne prend de sens et d'importance que par leur place au sein de l'univers. « *Parallèlement au raisonnement de type mécaniste qui envisage les liens de cause à effet, les Chinois ont développé, au service d'une explication globale du monde, la pensée corrélative, qui permet d'expliquer le macrocosme, le microcosme et leurs interactions.* »[4] Autrement dit, le processus global se fonde et se forme sur l'interaction des différents composants. Ce principe de participation corrélative n'importe pas uniquement quant aux diverses

---

[1] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, II, 2, p.94

[2] *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, II, p.79

[3] *Ibid.*, p.79. Sur ce principe, l'auteur s'appuie sur des références à des textes classiques de la médecine traditionnelle chinoise, citant et traduisant le *Suilu lun* 歲露論 [Traité sur la rosée annuelle] (« 人與天地相參也，與日月相應也。*L'homme et l'univers interagissent, en correspondance avec les jours et les mois.* » *Lingshu*, 79), ainsi que le *Bao ming quan xing lun* 寶命全形论 [Traité des précieuses instructions pour protéger le corps] (« 人以天地之氣生，四時之法成。*L'homme naît du* qi *du ciel et de la terre, suivant la loi des quatre saisons.* » *Suwen*, 25) (I, II, 3, a, p.82). Il semble important de rappeler au passage que cette association entre ciel (*tian* 天) et terre (*di* 地) est aussi présente dans le système du cycle sexagésimal évoqué plus haut et qui combine les dix troncs du ciel aux douze rameaux de la terre.

[4] D. Chaussende, "Le système monde", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, p.16

applications de la médecine traditionnelle chinoise. Dans la pratique du Taiji quan, cela indiquera la stratégie à suivre pour mener à l'évolution personnelle la plus efficace, c'est-à-dire la plus adéquate au processus global. La notion de pivot trouve pour alliée une identité ontologique. Ainsi, contre les préjugés séculaires qui dissocient ce qui ne fonctionne que dans l'interaction, il n'y a pas de limite stricte entre l'homme et le monde. « *Où mettre la limite du corps et du monde, puisque le monde est chair ?* »[1] Le corps n'est pas dans le monde ni le monde dans le corps. Ils participent l'un avec l'autre d'une même essence, et plus leurs rapports sont harmonieux, mieux l'homme comprend sa place dans l'univers. Le monde est en quelque sorte incarné, et ce que peut la chair n'est pas inné mais peut être acquis. La perfectibilité transforme la place de l'homme en lui offrant la possibilité d'y vivre mieux. La pratique du Taiji quan mène ainsi à se comprendre comme un centre vivant de l'univers, pour mieux participer de cette vie, et de la nature qui nous englobe.

c) Le centre originel

Le terme de *Taiji* désigne l'idée de faîte suprême, mais également de pivot. Le pratiquant effectue une liaison entre le ciel et la terre, dont il va tirer de l'énergie respectivement par la tête et les pieds. Les extrémités du corps ont une fonction primordiale car elles conditionnent la circulation de l'énergie et, corrélativement, la puissance dans les mouvements. La structure du corps est déterminante, pour arrimer l'homme à l'univers, en lui permettant de trouver d'abord son propre centre. C'est cette dynamique qui émane du terme *Taiji*, cher à la cosmologie taoïste dont s'inspire le Taiji quan. Le *Taiji* désigne en effet ce faîte suprême qui soutient tout les êtres, fondement originel et point de convergence de l'univers, origine unique de laquelle procèdent le *yin* et le *yang*. Il est intimement lié à un autre concept de la cosmologie taoïste, le *Wuji* qui, désignant littéralement ce qui est sans limites, signifie plus largement le néant d'où va s'extraire le *Taiji*. Chaos primordial, stade de l'indistinction, il est recherché notamment dans les pratiques méditatives, afin de se fondre au grand processus de l'univers. Au niveau du *Wuji*, tout est confondu en un seul être, il n'y a pas de différenciation ontologique et cet ensemble est parfaitement harmonieux. La dichotomie introduite par la scission en *yin* et *yang* fait apparaître des limites, mais la possibilité de l'harmonie est conservée, quoique plus difficile d'accès. Le *Taiji* se maintient cependant comme état initial parce qu'il introduit cette dichotomie, offrant la naissance d'un mouvement. Il introduit la dialectique dans la cosmologie. L'unité ne prend sens que par la dualité, du fait du principe de mutation puisque, pour reprendre un principe édicté par Laozi : « *La Voie donne vie en Un. Un donne vie en Deux. Deux donne vie en Trois. Trois donne vie aux Dix mille êtres. Les Dix mille êtres adossés au* Yin*, embrassant le* Yang*, les souffles qui s'y ruent composent en Harmonie.* »[2]

Mais au-delà de la naissance d'un mouvement génétique de tous les êtres de l'univers, l'unité et la dualité dans le *Taiji* a une fonction presque ontologique. « *Les*

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, L'entrelacs – le chiasme, p.182.

[2] Laozi, *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 42, p.137 : « 道生一，一生二，二生三，三生萬物。萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。 »

cosmologies chinoises proposent toutes un état initial avant la formation du cosmos, la naissance du ciel-terre selon le discours chinois. Cet état initial a connu des appellations diverses qui finissent par converger vers le yi 一*, le Un, unité indissociable du commencement. […] Sans ambiguïté, le* Taiji […] *se trouve donc du côté de cette unité initiale qui est l'origine du ciel-terre et de cette limite où débute le temps et où culmine l'espace, limite de l'entité espace-temps. Il désigne, par là, la dimension d'ensemble du processus infini et illimité de l'univers. Et on ne s'étonne donc pas de voir que la définition du terme s'accompagne souvent de l'idée de Deux, de Deux pôles ou de* yin *et* yang, *parce que parler de Un, c'est évoquer ce processus infini et cette réalité du mouvement continu du point de vue de son unité, tandis que parler de Deux, c'est envisager ce même processus et cette même réalité du point de vue de la dualité. L'unité et la dualité sont donc indissociables.* »[1] L'idée de centre résonne en écho à celle de pivot. Le pivot est un centre originel qui permet de donner sens à l'ensemble de la structure. Et ce qui se conçoit sur le plan cosmologique se retrouve appliqué dans la pratique corporelle, en situant son centre. Il y a un véritable privilège accordé au centre, « *position sans position parce qu'englobant toutes les positions possibles* »[2]. Ce centre est en quelque sorte le réceptacle du pivot, et surtout ce qui lui permet sa liberté de mouvement afin d'éliminer toute disjonction et de correspondre à toute position possible. Toutes les perspectives se rejoignent au niveau de ce centre, car le pivot se tourne toujours du côté qu'il faut. Le propre du pivot « *est de ne rien impliquer de lui-même, mais de répondre chaque fois à la seule sollicitation du moment, en suivant le mouvement inculqué.* »[3] Il ne devient toutefois véritablement efficace qu'en reposant sur un centre. Ainsi, il maintient une position d'équilibre qui renforce le lien entre l'unité et la dualité.

Par conséquent, la thématique du centre prolonge le retour à l'origine amorcée par celle de pivot, sans annuler le déploiement possible dans la multiplicité, car de la source primordiale découle la génération de tous les êtres. Dans le taoïsme, le centre est centre originel, comme le Chaos chez Zhuangzi, antérieur au monde, existant avant toute manifestation. Centre vide, il dispose d'une mobilité maximale. C'est lui

---

[1] Wang D., *Les signes et les mutations : une approche nouvelle du* Yi King *(histoire, pratique et texte)*, I, 7, Le *Taiji*, la Limite suprême, pp.146-147. L'auteur précise qu'il s'agit d'un second aspect de la signification du terme de *Taiji*, le premier correspondant plus littéralement au sens de poutre faîtière et donc de limite : « *Tout le monde est d'accord sur le sens originel de* ji 極 *: le faîte ou la poutre faîtière. De la poutre sur laquelle s'appuient les chevrons dérive le sens de règle, mesure et norme. De la partie la plus élevée d'un édifice dérive le sens de hauteur, limite et extrémité (donc extrême, extrêmement etc.). Laozi est le premier philosophe qui parle du* ji. *Dans le chapitre 28 du* Daodejing, *il propose le* wuji, *Sans limite : "Connais en toi le blanc, adhère au noir ; fais-toi Règle du monde. Être toi-même Règle du monde, c'est cheminer avec la Vertu constante, c'est retourner au* wuji *Sans limite". Ce "Sans limite", si on l'interprète sur le plan temporel, est au-delà de la limite du temps, un temps antérieur à celui qui est vécu. Zhuangzi travaille dans la même direction que son père spirituel et on lui doit la création du concept de* Taiji, *cette fois sur le plan spatial : "Le* Dao, *(il est) réel et vrai, non-agir et sans forme ; transmissible mais irrecevable (au sens propre), perceptible mais invisible. Il est lui-même son origine et sa racine, il existe depuis l'antiquité, là où il n'y avait encore ni ciel ni terre. C'est lui qui donne la divinité aux esprits et aux dieux, c'est lui qui donne naissance au ciel et à la terre. (Dire qu'il est) au-dessus du* Taiji *(Faîte suprême), il n'est pas assez haut ; (dire qu'il est) au-dessous des Extrêmes profondeurs, il n'est pas assez profond ; (dire qu'il est) né avant le ciel et la terre, il n'est pas assez ancien ; (dire qu'il a) grandi dans la haute antiquité, il n'est pas assez vieux."* (Zhuangzi, *Chapitre 6*, Dazongshi) *Bien que les taoïstes préfèrent la forme négative dans leur exposé philosophique, une première définition du terme peut se faire sans trop de difficultés : le* ji *ou* Taiji *est une frontière de notre temps ou le point culminant de notre espace, la limite de l'espace-temps.* » (I, 7, Le *Taiji*, la Limite suprême, p.146)

[2] F. Jullien, *Un sage est sans idée, ou l'autre de la philosophie*, II, II, 1, p.137

[3] *Ibid.*, p.137

qui amène la première position de l'Être, car c'est au centre du cercle que naît le mouvement. Ce centre, uni aux êtres, est sans commencement ni fin, sans instant ni durée, puisqu'il est ce qui ne change pas et toutefois permet tout changement. Il est le *vide médian* du chapitre 11 de Laozi : « *Les trente rayons convergent au moyeu dont le vide médian permet à la roue de tourner. L'argile modelée devient vase : c'est le vide en lui qui rend l'objet utile. On perce portes et fenêtres : c'est le vide dans une pièce qui la rend habitable. Ainsi, de ce qui est on tire profit ; de ce qui n'est pas, on fait usage.* »[1] Le centre correspond au vide qui donne sens au plein. Une interprétation possible invite au dépassement du monde sensible, en retournant à l'origine commune des êtres. Un retour essentiel pour se fondre dans le *dao*, et intégrer le processus à l'œuvre dans la nature. Précisément, quoi de plus naturel en l'homme que son corps ? Le corps comme centre est donc convergence et rayonnement. « *Le Centre exprime et synthétise ce double mouvement et ce double aspect des mouvements du* yin *et du* yang. *Il est étroitement lié à la notion d'Harmonie qui a valeur cosmique : elle est l'Unité du monde en tant que complexe, où chacun trouve sa place selon un ordre où toute chose trouve réponse.* »[2] L'entrelacement du *yin* et du *yang* montre la pluralité de ce centre, à la fois lieu d'échanges et de balance entre deux forces complémentaires et antagonistes. Le pratiquant de Taiji quan est donc engagé dans un rapport au monde basé sur une dynamique de système où son corps prend une dimension nouvelle. Il s'agit de « *créer une nouvelle perception de son corps qui participe autant du corps physique proprement dit que de l'image du corps. L'adepte acquiert une nouvelle personnalité de dimension cosmique où sont intimement mêlés corps physique et imaginaire, individu et cosmos. Il devient le centre et le sujet de son propre organisme vivant en tant qu'il est de même nature et de même structure que l'univers. Il devient aussi l'Unité qui englobe et traverse ses manifestations multiples, toutes en relation et communication les unes avec les autres.* »[3] Le pratiquant doit tirer son énergie du monde environnant : de la terre par ses pieds, du ciel par sa tête. Il est un réceptacle des énergies du monde et sa pratique l'inscrit plus profondément dans le monde. Comme le précise C. Despeux, « *l'adepte du Taiji quan, par sa tenue correcte, contribue au bon ordre du monde. Il se laisse imprégner des forces sacrées de l'univers et par une série de gestes et de déplacements quasi-ritualisés, effectués dans les huit directions, il se rend maître du temps et de l'espace.* »[4] Cette tenue désigne la structure du corps, solide et par laquelle le pratiquant, comme enroulé autour de son propre axe, découvre l'équilibre de son être, en liaison avec l'univers.

§ 2 L'équilibre

a) Le centre de gravité

L'idée d'équilibre se situe dans le prolongement de celle d'axe. En un sens, tout est histoire d'équilibre dans les arts martiaux, *a fortiori* dans le Taiji quan, et le

---

[1] In C. Despeux, *Lao-tseu : le guide de l'insondable*, II, II, pp.191-192. Le commentaire de He S. 河上公 précise : « *Le vide, c'est ce qui permet de contenir les choses. C'est pourquoi on dit que ce qui est vide peut maîtriser ce qui a une forme. La Voie est vide.* » (*Ibid.*, p.193. « 言虚空者乃可用盛受萬物，故曰虚无能制有形。道者空也。 », in *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 11, p.42)

[2] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, II, II, p.118

[3] *Ibid.*, III, II, I, B, p.236

[4] *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, Conclusion, p.270

centre de gravité induit de nombreux aspects primordiaux. Au commencement de la pratique du Taiji quan, un des premiers points est précisément de trouver son centre, et donc saisir son point d'origine, presque archimédique. Acquérir le sens de l'équilibre, c'est savoir se situer par rapport à soi-même, dans l'espace. La pratique permet justement de développer la sensation physique de son propre centre. Ce qui est essentiel, parce que la prise de conscience de ce centre donne l'efficace des mouvements. Trouver et conserver son centre renforce l'acuité proprioceptive et évite d'être en déséquilibre. Le manque de stabilité provoque une gêne au niveau postural, qui se répercute au niveau de l'esprit. Plus encore, la puissance s'obtient par un enracinement dans le sol, qui conditionne l'équilibre. Si le centre est ancré dans le sol, alors l'équilibre est fermement tenu. Par ailleurs, la recherche du centre en Taiji quan a cette spécificité, par rapport à des pratiques statiques, de rester fondamentalement dynamique. Le centre n'est pas fixe mais mouvant. Le Taiji quan est en partie une méditation en mouvement, où intervient la stratégie du *yin / yang* afin de trouver l'immobilité dans le mouvement et le mouvement dans l'immobilité. « *Vous déplacez votre centre avec vous et, bien que vous soyez constamment en mouvement, vous maintenez en vous une telle qualité de tranquillité qu'elle paraît être de l'immobilité.* »[1] Développer un centre dynamique doit s'affranchir des limites de l'entraînement. Si celui-ci ouvre une sorte de parenthèse où il faut expérimenter différentes sensations, les effets de la pratique doivent avoir des répercussions au-delà, et influer la manière de vivre. De sorte que se maintienne un état de conscientisation de soi, focalisé entre autres sur l'entrelacement du mouvement et de l'immobilité.

Les mouvements du Taiji quan ont certes une finalité martiale, mais celle-ci oblige à développer d'autres qualités au préalable, notamment d'être centré. Le centre n'est pas un point matériel mais il est fixé de manière énergétique. Il est par conséquent fixé mais sans être figé, à l'instar d'un ballon de baudruche qui peut se déformer sans perdre sa structure et son axe. « *Les mouvements du Taiji quan exigent d'être enchaînés avec douceur et légèreté, mais ils exigent aussi de maintenir la conscience de leur fonction, à savoir que "dans le cœur du mouvement réside l'immobilité, comme le mouvement réside au cœur de l'immobilité".* »[2] L'idée d'équilibre dynamique rappelle que les arts martiaux sont des arts du mouvement et du déplacement. Les gestes ne sont efficaces que par l'équilibre corporel. Frapper en déséquilibre n'a que peu de puissance, et peut être plus facilement contré. La posture dépend de la structure, qui doit être solide sans être rigide. La dialectique mouvement / immobilité invite à ressembler au roseau qui, contrairement au chêne, ne se brise pas mais plie dans la tempête. Ce qui est rendu possible par l'interaction avec les jambes et la colonne vertébrale, mais cette coopération repose avant tout sur le centre. Il faut ainsi développer verticalité (l'axe) et "centralité", partant du principe que la taille guide le mouvement. « *La centralité signifie ici que les mains ne bougent que si la taille bouge. La taille, tout comme le pivot d'une horloge, est le mécanisme central et coordinateur de tous les mouvements. Quand bien même différents membres du corps, telles les différentes aiguilles d'une horloge, bougent à différentes vitesses, la taille les coordonne tous de sorte qu'ils puissent opérer comme un tout. Si le principe de verticalité permet aux pratiquants de se*

---

[1] C. Al Huang, *Tai Ji : danse du Tao*, I, Trouver son centre, Notre centre, p.29

[2] Xu Z. 徐致一, *Wushi Taiji quan* 吴式太极拳, I, 1, 4, p.4 : « 太极拳的动作要求柔和， 要求轻灵贯串，又要求在动作中包含着"动中有静、静中有动"的意识作用。 »

mouvoir d'un seul tenant, le principe de centralité actualise cette potentialité. »[1] B. Bidlack travaille la notion de centre à partir de la taille (*waist*), qui correspond en fait en chinois au *yao* 腰, littéralement les reins, terme qui revient souvent dans les textes classiques et à qui est attribuée l'origine des mouvements. L'idée est surtout ici que les mouvements ne proviennent pas des membres du corps mais de son axe, qui définit la structure. Une frappe de la main n'est que l'extrémité d'un geste plus global. De manière très schématique, il ne s'agit pas de frapper avec la main, mais avec tout le corps. Le centre (taille, *yao*, etc.) conduit et coordonne le mouvement, tout en restant immobile. Une logique d'alternance œuvre dans tout mouvement et le centre est un des catalyseurs de la puissance qui en émane. L'articulation demande une harmonisation. « *Où il y a* yin, *il y a déjà* yang, *où il y a ouverture, il y a déjà fermeture, où il y a mouvement, il y a déjà immobilité, où il y a fermeté, il y a déjà souplesse, où il y a permanence, il y a déjà transformation.* »[2] L'équilibre reste dynamique, d'autant que le centre permet de faire circuler et de transmettre l'énergie. S'il devait y avoir une règle immuable dans la pensée chinoise, c'est bien celle-ci que tout change tout le temps. L'aspect énergétique n'est pas anodin. B. Bidlack précise à ce propos que le développement de la centralité et la verticalité provient du *dantian* 丹田.

Le *dantian*, que l'on traduit parfois par "champ de cinabre", ne doit pas être confondu avec le centre de gravité, car il ne se situe pas sur le plan physique mais plutôt sur le plan énergétique. Trois sont généralement localisés, selon diverses traditions, aussi un seul sera retenu : le *xia dantian* 下丹田[3]. S'il n'est pas le centre de gravité, c'est en revanche lui, ainsi que par le *mingmen* 命門[4], qu'il est possible de trouver le centre, puisqu'ils permettent de l'expérimenter dans son propre corps. L'équilibre dynamique en dépend : l'énergétique a une très forte incidence sur le physique. De plus, le *dantian* est lié à la respiration, développant une ressource énergétique depuis l'apparition du fœtus. En effet, le cordon ombilical ne transmet pas uniquement la nourriture mais aussi la respiration : le ventre est donc un centre d'émotions et, corrélativement, d'énergie. La littérature sur le *dantian* se concentre majoritairement dans le domaine de l'alchimie interne (*neidan* 内丹). Le dantian est

---

[1] B. Bidlack, "Taiji quan : forms, visions, and effects", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Basic Principles, p.185 : « Centrality here means that the hands do not move unless the waist is moving. The waist, like the fulcrum of a clock, is the central, coordinating device for all moves. Even though different parts of the body, like the different hands of a clock, move at different speeds, the waist coordinates them all so that they operate as one unit. If the principle of verticality allows practitioners to move as one body, the principle of centrality makes this happen. »

[2] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 定, 3, p.17 : « 有阴就有阳， 有开就有合， 有动就有静，有刚就有柔，有定就有不定。 »

[3] « *Dans le* qigong *chinois, trois points sont considérés comme des* dantian. *Le premier est appelé* xia dantian *(*dantian *inférieur). En médecine chinoise, ce point se nomme* qihai 氣海*, qui signifie "Océan de* qi*". Il se situe à environ trois ou quatre centimètres sous le nombril et entre trois et cinq centimètres à l'intérieur du corps, selon les individus. Les médecins chinois et les pratiquants de* qigong *considèrent que le* dantian *inférieur est la source de l'énergie humaine. Il est la résidence du* qi *originel* (yuanqi 元氣)*, converti de l'essence originelle* (yuanjing 元精). » (Yang J., *Les racines du Chi Kung chinois : les secrets de l'entraînement au Chi Kung*, Introduction générale, 3.3, pp.53-54)

[4] Littéralement la "porte de la vie", point situé sur la colonne vertébrale, à une hauteur légèrement au-dessus du nombril. Traditionnellement, le *mingmen* est associé aux reins, *yao*, quoique la polysémie de ce caractère convoque également les idées de taille, ceinture, milieu, significations qui recouvrent elles aussi la thématique du centre.

un lieu essentiel de transformation et de circulation de l'énergie. P. Carré écrit à leur propos qu'ils sont « *des lieux mentaux du corps, des nœuds de sensations et d'images, où toujours s'opèrent des sublimations et des renversements* »[1]. D'où l'importance de la respiration, qui permet dans un premier temps de ressentir ce centre, mais qui se définit également comme une pratique de transformation : l'air absorbé est intégré au corps. Ce n'est donc pas un hasard si les techniques d'alchimie se fondent sur des techniques de respiration. De fait, « *prêter attention à la respiration et au* dantian *est un bon moyen de se centrer* »[2], d'autant plus que « *le* qi *adhère à la colonne vertébrale et s'enracine dans le* dantian »[3]. Lieu de transformation et de mutation, le *dantian* est un lieu privilégié pour acquérir son centre, mobile et immobile, déterminé dans la structure comme *zhongding* 中定. « *La notion de centralisation* (zhongding 中定) *consiste, pour le dire simplement, à stabiliser le centre de gravité. En d'autres termes, c'est l'art de faire plonger le* qi *dans le champ de cinabre* (dantian), *et ce processus de centralisation ne doit pas être provisoire, ni connaître de mutations.* »[4] Trouver son centre requiert une compréhension de son propre corps qui doit être progressivement développée. Il ne s'agit pas d'un état, mais d'un processus à réaliser, à continuer, autrement dit d'un « savoir-faire » (*gongfu* 功夫) qui rétablit une connivence avec le corps. Sans quoi, nous devenons désincarnés, n'écoutant plus les informations de notre organisme. La conscientisation commence ici, pour cesser d'être excentré de soi-même. Ainsi, ayant décrit la circulation et la transmutation de l'énergie, C. Despeux conclut : « *peu à peu s'est formé un axe central, pivot de toutes les transmutations* »[5]. Le centre ne prend sens qu'avec une appréhension énergétique de soi, mais il doit reposer sur une base solide pour exploiter au mieux ses potentialités.

---

[1] *Le livre de la Cour Jaune : classique taoïste des IVe-Ve siècles*, Introduction, Les champs de cinabre, p.18

[2] C. Al Huang, *Tai Ji : danse du Tao*, I, Du souffle au mouvement tai ji, "Qi" et "dan tian", p.30

[3] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 7, Points clefs à observer dans la pratique du Taiji, p.141

[4] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 定, 2, p.17 : « 中定， 简单地说， 就是重心的安定。也就是气沉丹田功夫，此种气沉丹田的中定，是永恒不易的，不能一时或夫的。 »

[5] *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, b, p.48. J.-F. Billeter énonce assez clairement les étapes de la conscientisation : « *Lorsque les étapes préparatoires ont été parcourues et que les conditions sont réunies, quelque chose "se met en mouvement". Le champ d'énergie indivise et parfaitement calme qu'est devenu le corps propre engendre en son milieu un noyau d'énergie concentrée. Cela se passe dans le* dantian, *"le champ de cinabre", région située dans le ventre un peu au dessous du nombril. À partir de là, l'énergie nouvelle se fraie un passage vers le bas, parvient à l'extrémité inférieure du corps, remonte dans le dos en suivant la colonne vertébrale, atteint le sommet de la tête et, de là, redescend par une voie centrale jusqu'à son point de départ. Ce passage se fait en général par étapes, chaque étape étant ressentie à la fois comme une secousse et comme une percée de l'énergie. Lorsque la communication circulaire est établie, un mécanisme nouveau se met à opérer : l'énergie se met à circuler dans la boucle ainsi créée. À la suite de cela, par un effet d'entraînement, une synergie générale s'instaure à l'intérieure du corps, qui s'anime de part en part et connaît désormais un fonctionnement supérieurement intégré. Dans la boucle, l'énergie circule selon un rythme variable qui est couplé avec celui de la respiration et que l'on peut donc régler à volonté.* » ("Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, pp.32-33) La boucle évoquée par J.-F. Billeter n'est autre que la jonction des différents canaux de contrôle du souffle : « *Enfin, une grande importance est accordée à deux canaux du souffle : le canal de contrôle* (dumai 督脈) *circulant au milieu du dos depuis le coccyx jusqu'au nez, et le canal de conception* (renmai 任脈) *circulant au milieu du devant depuis la base du nez jusqu'au périnée. Les alchimistes établissent un circuit fermé entre ces deux canaux, dans lesquels croissent et décroissent les souffles* yin *et* yang. » (C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, b, p.48)

b) La base

Le terme de base renvoie à l'enracinement des jambes, associé au centrage et à l'équilibre. L'ancrage conditionne la stabilité et par conséquent le centrage. L'idée d'enracinement trouve le chinois *gen* 根, "racine", souvent utilisé dans les ouvrages de Taiji quan. Le terme désigne alors de manière métaphorique les pieds et les jambes, par la *fonction* qu'ils doivent exercer. « *Les Classiques du Taiji utilisent le terme "racine", qui souligne l'importance des pieds. Les deux pieds doivent toujours reposer fermement au sol, profondément enracinés comme les racines de l'arbre. La sensation d'énergie interne doit également pénétrer profondément le sol, au lieu d'être simplement en surface.* »[1] De la même manière que l'arbre tire son énergie de la terre, l'homme y puise sa force, c'est-à-dire la dynamique de son mouvement. Par conséquent, il n'est pas synonyme de rigidité. La solidité n'est pas la rigidité, mais une forme de souplesse consistante. « *L'enracinement permet d'accueillir une force, puis de l'utiliser. En offrant une base élastique à la partie supérieure du corps, les jambes agissent comme des absorbeurs de chocs. Le moment physique du haut du corps est donc alternativement absorbé et relâché par le bas du corps. Lorsqu'une force extérieure, poussée ou coup, frappe le corps, les jambes l'aident ainsi à l'assimiler. Même un choc formidable peut être ainsi "enterré" – renvoyé à la terre par les jambes.* »[2] La souplesse n'est pas non plus mollesse, qui impliquerait une perte de consistance. La force repose donc dans la solidité de la structure du pratiquant. Il faut ainsi, sans aller de Charybde en Scylla, naviguer entre deux écueils : celui d'une trop grande dureté qui risque de se briser face à une plus grande force, et celui de la mollesse, qui désigne une absence de puissance. Là encore, il s'agit finalement de trouver son centre. La base permet l'absorption des chocs et le développement de la puissance, aussi doit-elle travailler l'élasticité, afin d'être fixe sans être figée. Ce principe s'observe dans le transfert permanent du poids du corps d'une jambe sur l'autre, permettant de rester stable et dynamique, c'est-à-dire disponible. Pour cela, il faut ne pas verrouiller les articulations, sans quoi le lien avec le sol disparaît et l'énergie circule mal.

L'équilibre doit donc être *trouvé* mais encore *tenu*. L'expression "trouver *son* équilibre" sous-entend que chacun possède un équilibre qui lui est propre, et qu'il faut déterminer en accord avec son être propre. L'équilibre est éminemment subjectif, et demande effort et travail pour être acquis. Plus, il faut "tenir en équilibre" et, pour cela, *se maintenir*. C'est là toute la difficulté. La conscientisation de soi est le fruit de chaque instant. De plus, trouver son équilibre suppose d'être déjà en déséquilibre, et donc d'avoir admis ce déséquilibre. Le rapport à soi implique de travailler à moins se leurrer. Car souvent nous nous déplaçons sans prendre gare à notre déséquilibre constant, n'ayant pas pris conscience de notre propre corps. Attention à soi et remise en question deviennent nécessaires : il s'agit de revenir à un état d'innocence proche de celui de l'enfant qui apprend à marcher, et doit sans cesse être attentif à son équilibre s'il ne veut pas chuter. Et ne pas laisser le mental nous leurrer sur ce qu nous savons/pouvons déjà faire. La pratique à deux, notamment par l'exercice des poussées de mains révèle très rapidement les incertitudes de notre position, tant au niveau de l'équilibre que dans la "consistance" de nos jambes, trop dures ou trop

[1] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 4, Traité du maître Chang San-Feng, p.104.
[2] B. Klein, *L'esprit du T'ai-chi-ch'uan*, La forme I, Transformer son corps en élastique, pp.24-25

molles. L'intérêt du *tuishou* n'est pas uniquement d'adhérer à l'adversaire mais bien de tester son équilibre en tachant de lui faire perdre son centre de gravité. D'où la possibilité d'effectuer certains exercices permettant d'accroître la conscience de son centre de gravité, tel qu'il repose sur les jambes. Il est ainsi possible de s'entraîner « *les yeux fermés, afin de ne pas être troublé par le monde extérieur et ses images, et d'être bien concentré sur la sensation. Dans nos civilisations, l'homme a développé les facultés visuelles au détriment de la sensation ; ce sont ces facultés sensitives latentes que les maîtres de Taiji quan cherchent à développer, ou plus exactement à réactiver.* »[1] Il s'agit bien de retrouver les sensations de son propre corps, et particulièrement de son équilibre. Sans même effectuer des mouvements de Taiji quan, le simple fait de marcher en fermant les yeux montre à quel point notre équilibre repose sur notre vision, et en est même trop dépendant. S'il peut paraître paradoxal d'orienter sa pratique dans le monde tout en s'en coupant en se déplaçant les yeux fermés, l'objectif visé n'a toutefois rien d'incohérent. Comment s'orienter dans le monde si nous ne pouvons simplement occuper convenablement l'espace de notre propre corps ? Se positionner dans le monde, c'est avant tout se poser soi-même *sur* le monde, autrement dit se tenir debout. Et comme nous en avertit Laozi, « *qui se dresse sur la pointe des pieds ne se tiendra pas debout* »[2]. L'image paraît caricaturale, mais reste parlante : la base doit être stable et solide. L'idée se retrouve également chez Zhuangzi, pour qui « *l'homme authentique respire avec les talons, l'homme ordinaire respire avec le gosier* », montrant la nécessité d'être « *stalide* », pour reprendre le "mot-valise" de J. Levi[3]. Si cette respiration « *avec les talons* » désigne avant tout une respiration profonde, le fait de respirer implique tout de même de s'enraciner et de maintenir une structure du corps permettant à l'air inhalé de faire circuler ses bénéfices énergétiques à travers le corps. Trop souvent, nous n'habitons pas notre corps en profondeur, le considérant de manière superficielle. De ce fait, nous conservons les prémisses d'une dichotomie radicale entre le corps et l'esprit.

Prendre conscience de son corps, jusque dans ses racines, c'est prendre aussi conscience de l'unité et de la globalité de notre être, qui appartient au monde. « Être corps *c'est d'une part* se tenir, *être maître de soi, et, d'autre part se tenir sur terre, être dans l'*autre *et par là, être encombré de son corps.* »[4] La position du corps dans le monde doit articuler la maîtrise de soi et la reconnaissance de l'extériorité, dans une dialectique tout hégélienne. Le bât blesse dans cet "encombrement" du corps, pourtant souvent observé de nos jours. Si être corps c'est effectivement se tenir sur le monde, dans la maîtrise de son être, un des buts de la pratique du Taiji quan est de ne plus se sentir « *encombré* » de son corps. Le terme maintient radicalement l'embarras que peut causer le corps, ainsi tenu à distance de soi, c'est-à-dire d'un soi véritable échappant à la matérialité, plus pur en quelque sorte. C'est là abandonner toute unité de soi. Or se tenir debout doit être compris plus globalement. C'est à partir des racines qu'il est possible de comprendre l'unité de son corps. Il existe ainsi une formule chinoise, *gen zhong shao* 根中梢 (racine, milieu, extrémité), qui exprime la façon dont l'énergie circule, coule à travers le corps. Cette formule traduit aussi le rythme d'ouverture et

---

[1] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, IV, 1, b, p.87
[2] *Daodejing*, in *Philosophes taoïstes I*, trad. fr. Liou K., XXIV, p.27
[3] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, VI, pp.54 et 55.
[4] E. Lévinas, *Totalité et infini*, II, C, 5, p.177

de fermeture dans les mouvements. Ce rapport avec l'énergie n'est pas anodin, car c'est lui qui permet de constituer l'unité du corps, à partir des racines donc, pour d'abord s'affirmer soi-même, se maîtriser. C. Larre commente ainsi sa traduction du passage de Laozi cité plus haut : « *Sur la pointe des pieds, on voit plus loin ; mais la position est peu stable. Faisant le grand écart, les jambes couvrent plus de terrain ; mais on n'avance pas. Il ne faut pas se prendre pour la mesure des choses. Vivre pour l'extérieur est la meilleure manière de se perdre soi.* »[1] La prise de conscience des racines contribue donc fortement à l'appréhension de soi comme totalité. Les jambes, soutenant le reste du corps, soutiennent de ce fait l'ensemble de l'être. La structure musculaire, développant non pas des masses larges et dures mais une fibre élastique et longiligne, témoigne de la souplesse nécessaire pour recueillir l'essence de l'individu sans le refermer sur lui-même. Une souplesse travaillée aussi en descendant bas sur ses jambes. Ce type d'entraînement vise à assouplir toute la région du bassin au bas des côtes et à activer les organes en créant un effort important à gérer, mais qui contribue à faire circuler l'énergie. La base du corps constitue donc un lieu stratégique au niveau tant énergétique que structurel – ces deux aspects étant intimement liés. B. Bidlack cite ainsi le *Taiji quan shiyong fa* 太极拳使用法 (Applications martiales du Taiji quan), qui mentionne un principe important de Zhang Sanfeng : « *Les racines sont dans les pieds ; le* qi *est émis par les jambes. Il est contrôlé par la taille et se manifeste dans les mains et les doigts. Depuis les pieds jusqu'aux jambes et puis la taille, il ne devrait y avoir qu'un flot continu de* qi. »[2] La rigidité du corps, le verrouillage des articulations, gène la circulation de l'énergie. Toute tension crée un blocage dans le corps. L'individu est dissocié, puisqu'il n'est plus irrigué correctement. Plus encore, il se dissocie de son environnement. Si le ciel et la terre sont assez stables, l'homme en revanche éprouve des difficultés à tenir sur ses jambes. « *L'enracinement nous permet de trouver notre équilibre, notre centre et ce rapport si particulier qu'a l'homme entre le Ciel et la Terre.* »[3] L'équilibre est d'autant plus important que les jambes en sont une condition *sine qua non*, le Taiji quan, mais également les arts martiaux de manière générale, sont des arts du mouvement et du déplacement. La dialectique du transfert de poids oblige à articuler équilibre et déséquilibre sur le modèle archétypique du *yin / yang*. Une dynamique similaire est présente en calligraphie, où la gestion de l'espace par le tracé demande de trouver un bon équilibre, avec une répartition harmonieuse des différents traits d'un caractère, ou des différents caractères les uns vis-à-vis des autres. Quelle que soit la discipline, l'objectif est de s'effacer dans le processus global de l'univers. « *Bien marcher, c'est marcher sans laisser ni ornière, ni trace.* »[4]

---

[1] *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 24, Commentaire, p.88

[2] "Taiji quan : forms, visions, and effects", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Basic Principles, p.185 « The root is in the feet ; the *qi* issues up through the legs. It is controlled by the waist and is expressed in the hands and fingers. From the feet to the legs to the waist should be one complete flow of *qi*. »

[3] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Retour à la conscience"

[4] Laozi, *Daodejing*, in *Philosophes taoïstes I*, trad. fr. Liou K., XXVII, p.30

c) La colonne vertébrale

La base est certes décisive, mais elle prolonge son action par l'intermédiaire de la colonne vertébrale, qui reprend la thématique de l'axe, tout en gardant des qualités essentielles comme la souplesse et la solidité. La colonne vertébrale désigne en effet un élément primordial de la structure du corps humain, qui doit certes se tenir sur ses jambes mais, pour se tenir debout, doit encore *se tenir droit*, grâce à cette ligne de vertèbres qui trouvent en leur sein d'importantes terminaisons nerveuses et énergétiques, avec la moelle épinière. Préciser que la colonne vertébrale est une "superposition" de vertèbres n'est pas anodin. Cela montre la présence de plusieurs éléments qui ne sont pas figés tout en étant fixes. La colonne vertébrale est l'axe fondamental dans la pratique du Taiji quan, qui permet de se centrer. C'est par elle aussi qu'il est possible d'absorber les ondes de mouvement, et donc de travailler la souplesse pour éviter les coups. La colonne vertébrale est souvent décrite comme un fouet, dont la souplesse n'a pour but que de retransmettre en l'augmentant la puissance générée par la base du corps. Amplifier le donné n'est donc possible qu'en se relâchant. Telle est la condition de la vraie puissance, qui implique d'être détendu. Par conséquent, lorsque la conscience se focalise et se crispe sur certains détails, ou obstacles, elle empêche l'intelligence somatique d'agir. Elle introduit des scissions, des ruptures, alors que la perspective doit être unificatrice. Ainsi, le dos (et donc la colonne vertébrale) assure une liaison entre le haut et le bas du corps. L'alignement de la colonne vertébrale permet de prendre conscience de l'équilibre, et surtout d'étaler la structure du corps dans l'espace. Ne pas être voûté, replié sur soi, permet de prendre position dans l'espace, et se tenir sur le monde, être "dans l'autre", c'est-à-dire, en un sens, dans l'adversité. Le rôle de la colonne vertébrale est donc déterminant, car c'est grâce à elle que l'homme peut véritablement actualiser sa qualité de pivot entre le Ciel et la Terre. La symbolique du caractère *wang* 王 est à ce titre très parlante puisque les différents niveaux représentés sont associés par un axe vertical solide. Plus que la colonne vertébrale, c'est la manière dont elle relie les extrémités qu'il faut considérer. Elle a fonction de vecteur qui relie les différentes parties du corps et transmet l'énergie et la puissance. Dans le travail de structure du corps, les professeurs insistent souvent sur le fait de s'imaginer comme suspendu par le haut du crâne, le sinciput, qui correspond au point *baihui* 百會 dans la représentation de la médecine traditionnelle chinoise. Ce point possède cette caractéristique majeure de se trouver sur le trajet du canal de contrôle, le *dumai* 督脉, qui suit justement le trajet de la colonne vertébrale et qui permet, en liaison avec le canal de fonction, le *renmai* 任脈, situé sur le devant du corps, de décrire un « *circuit en anneau du souffle* »[1] dans le travail interne sur l'énergie et la respiration.

L'alignement de la colonne vertébrale garantit l'alignement de toute la structure du corps. Notre époque moderne qui fait du mal de dos un problème récurent paraît confirmer l'importance de cet aspect. La pratique du Taiji quan, dans son aspect prophylactique, tend justement à renforcer le dos. « *La colonne vertébrale comporte naturellement deux courbes, l'une au niveau du cou, l'autre dans la région des vertèbres lombaires. Il faut viser à une atténuation de ces deux courbes, la colonne étant étirée pour éviter le tassement des vertèbres à ces deux niveaux (l'étirement se fait toujours sans*

[1] C. Despeux, *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, I, II, II, p.38

l'emploi de la force). »[1] Cet étirement s'effectue par une recherche de la verticalité, essentielle, car c'est elle qui permet de relier le haut et le bas du corps, comme le montre cet extrait d'un classique du Taiji quan cité par D. Wile : « *Le sommet du crâne est comme un fil à plomb, et c'est pour cela que l'on parle de suspension depuis ce point. Les deux bras sont comme une balance effectuant des cercles à gauche comme à droite. La taille constitue le tronc de cette balance. Si l'on se tient comme un fil à plomb et une balance, alors la moindre déviation pour être léger ou plus lourd, flotter ou couler, deviendra évidente. Le fil à plomb suspendant la tête et la base de la balance située dans la taille connecte le point* weilü 尾閭 *dans le coccyx et le* xinmen 胸門 *au sommet du crâne. Le haut et le bas du corps sont unis par un seul fil, et tout dépend du mouvement des deux bras de la balance.* »[2] La verticalité passe par l'étirement : celui-ci est un moyen d'unification du corps, mais donc aussi de conscientisation de la chair comme unité dynamique. L'alignement du corps implique de savoir bouger la taille, en la distinguant des hanches. En effet, il faut au maximum éviter de déplacer les hanches, car cela entraîne des tensions au niveau des genoux, qui doivent rester fixes et dans l'axe, sans être tordus vers l'intérieur ou l'extérieur. Qui plus est, en mobilisant la taille plutôt que les hanches, les muscles dorsaux se renforcent, ce qui aide à trouver et à conserver une bonne structure, c'est-à-dire un bon alignement. L'unification provient paradoxalement non d'une distinction mais d'une identification de chaque partie du corps au sein d'un système solidaire et dynamique. Ainsi, « *la taille est le maître de tout le corps. Les pieds n'ont de la force et le bassin de l'assise que si l'on est capable de relâcher la taille.* »[3] La taille doit être relâchée pour ne pas bloquer la force, mais au contraire la laisser passer, et même l'amplifier grâce à la souplesse de la colonne vertébrale. D'où l'importance de cette verticalité qui fait du corps un pivot puissant en reliant ses extrémités.

Le principe d' "unir le haut et le bas du corps comme un seul fil" (*shang xia yi tiao jian* 上下一條線) revient souvent dans les traités de Taiji quan. « *La clef de ce principe réside dans l'intention qui tient la colonne vertébrale verticale. Pendant la pratique du Taiji quan, il faut détendre et descendre toutes les vertèbres, qui se trouvent sur un même axe grâce au parcours de l'intention qui les pénètre, les assouplit, les renforce et les équilibre. L'intention qui tient la colonne vertébrale droite peut non seulement assurer la droiture au niveau de la forme extérieure, mais permet aussi à la colonne vertébrale de s'allonger et de se courber de manière minime. Pendant le mouvement, les deux épaules sont associées aux deux hanches, les deux "seins" associés aux deux coins de l'abdomen, ce qui fait que haut et bas se complètent, car il y a simultanément entrée et sortie, ni avant, ni après, et qu'il faut toujours maintenir "le haut et le bas unis comme un seul fil", pour réaliser "un centre droit et qui ne penche pas", et "la conformité du haut et du bas ".* »[4] Sans ce principe de verticalité, les

---

[1] C. Despeux, *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, VI, 4, p.136

[2] *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", p.77 & p.144. « 頂如準，故云頂頭懸也。兩手即平左右之盤也，腰即平之根株也。立如平準，所謂輕重浮沉，分厘毫絲則偏顯然矣。有準頂頭懸，腰之根下株，尾閭至胸門也。上下一條線，全憑兩手轉。 »

[3] Cité et traduit par C. Despeux in *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, V, "Les dix principes essentiels du Taiji quan", p.110

[4] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu* 太极拳研究, 3, 2, 1, pp.60-61. « "上下一条线"的关键， 在于用意使脊柱保持垂直状态。练太极拳时脊柱要求节节松沉，而又上下节节虚虚对准，以意贯注其间，使骨节间圆润灵活，整个脊柱极为坚强，来调节动作过程中的不平衡，使之趋于平衡。意使脊柱保持垂直状态，不但外形上中正，而且可使脊柱得到微微的屈伸运动。在动作过程中，两肩与两胯，两乳与两肚角上下对齐，并进齐退，不先不后，始终保持"上下一条线"，完成"中正不偏"，"上下相随"的要求。 »

différentes parties du corps ne peuvent être connectées et la puissance s'en trouve amoindrie. En effet, celle-ci implique une pleine mobilisation du corps dans l'action. Unir le corps, c'est le rendre puissant, mais cette union n'est rendue possible qu'à partir du moment où la structure est posée, tant sur le plan physique, en se tenant droit, que sur le plan énergétique en maintenant une connexion énergétique entre le haut et le bas du corps. Unir l'ensemble du corps permet donc de rendre son action plus puissante, mais aussi plus efficace, car ce travail améliore l'équilibre et la coordination. Par ailleurs, cette union anticipe l'unification globale du pratiquant, dans les différents aspects de la personne humaine. Le fait de connecter les extrémités avec les racines permet par ailleurs d'élargir l'influence de son corps, et même de son être, sur le monde qui nous entoure. La colonne vertébrale relie les extrémités et optimise les potentialités. « *L'axe confère un pouvoir à ce qu'il équilibre, en lui offrant une liberté de mouvement. Celui du corps, dont dépend le mécanisme homéostatique, lui permet d'atteindre une "condition optimale".* »[1] La colonne vertébrale donne l'alignement ; s'il n'y a pas d'alignement, il y a toujours un résidu de tension et par conséquent une gêne à effectuer les mouvements. Avoir un bon alignement permet donc de faire un minimum d'effort pour un maximum d'efficacité, car cela amène la détente et par conséquent l'économie d'énergie. Cela permet aussi de bien occuper l'espace qui nous revient. Tous les mouvements n'existent que par le dos, donc la colonne vertébrale est la structure même. Toutefois, l'alignement et l'enracinement n'ont d'efficience que par la souplesse et la détente, en évitant tout travaille en force. « *Le pesant est la racine du léger ; le calme est maître de l'agitation.* »[2]

Il s'agit bien à nouveau du terme *gen* pour designer la racine, et par extension la base du corps, c'est-à-dire les jambes. Le commentaire de He S. 河上公 dit : « *Un souverain léger n'est pas respecté, un corps légèrement gouverné perd son esprit, les jeunes coloris du feuillage des arbres sont légers et par conséquent tombent ; que le pesant soit racine est donc cause d'une longue existence.* »[3] L'enlacement du politique au médical rappelle la correspondance microcosme/macrocosme et la polysémie du terme *zhi* (gouverner/soigner). Ainsi, il n'y a pas de puissance dans les extrémités qui ne provienne des racines puis de l'axe. « *"La transformation de la force vient de la colonne vertébrale. Le changement de position suit le mouvement du corps." La transformation de la force s'enracine au pied, voyage le long des jambes et est contrôlée par la taille. La taille sert à la même fonction que la transmission dans une automobile : elle distribue la quantité et répartit la direction de la force. Après une longue période de pratique, et la maîtrise des postures et des techniques d'enracinement, la transformation de la force vient directement de la taille, suivant la colonne vertébrale jusqu'à l'épaule, pour éventuellement atteindre l'extrémité des doigts. La maîtrise du processus de transformation de la force est donc liée et localisée à la colonne vertébrale.* »[4] C'est précisément parce que le corps est unifié en un

---

[1] B. Klein, *L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, La Forme II, Se centrer, p.54

[2] Laozi, *Daodejing*, in *Philosophes taoïstes I*, trad. fr. Liou K., XXVI, p.29

[3] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, XXVI, p.106. « 人君不重則不尊， 治身不重則失神，草木之花葉輕故零落，根重故長存也。 »

[4] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 6, Traité du maître Wu Yu-Hsiang, p.130. Cette idée se retrouve également dans la pratique de la calligraphie. Nous citons à ce propos un long passage tiré d'un ouvrage de F. Cheng, qui illustre parfaitement ce qui peut se jouer au niveau d'une frappe de la main dans la pratique martiale, alors même qu'il est question du tracé d'un caractère : « *L'art calligraphique s'accomplit au moyen du pinceau. Celui-ci est manipulé par les doigts, lesquels le sont par le*

seul axe qu'il devient possible de faire circuler la force de manière efficace, comme si elle suivait un canal d'émission. La colonne vertébrale est un véritable connecteur et coordinateur qui évite la désarticulation des membres et la déperdition de la puissance. Ainsi, dans un traité de Zhang Sanfeng, il est dit que le corps « *doit se comporter comme si tous les membres n'en faisaient qu'un seul ; ceci permet à l'individu de se mouvoir vers l'avant et l'arrière en contrôlant son équilibre et sa posture. Ne pas adhérer à ce principe engendre une perte d'équilibre de tout le système corporel.* »[1] La coordination maintient l'équilibre. Plusieurs caractéristiques se trouvent ainsi reliées : verticalité, coordination, équilibre, alignement. Ce dernier détermine la bonne structure du corps, à la fois pour le renforcer d'un point de vu prophylactique, mais également pour produire de la puissance dans le cadre du combat. Puisque l'alignement se rattache plus particulièrement à une sensation physique, la sensation de se tenir droit, il donne ainsi une place prépondérante à la colonne vertébrale. « *Au centre du corps et au centre de la pratique on retrouve la colonne vertébrale. Cette dernière est composée de vertèbres que l'on va chercher à empiler comme un jeu de cubes : si cela n'est pas fait correctement on aura tendance à faire pencher l'empilement vers la droite, vers la gauche, vers l'avant ou vers l'arrière. Énergétiquement l'idée de tenir le dos droit permet de s'aligner de manière correcte avec l'énergie céleste elle-même en rapport avec l'énergie terrestre.* »[2] Ce point est important, car les différents aspects de la personne humaine s'influencent mutuellement. Autrement dit, en commençant par s'aligner physiquement, suivra l'alignement énergétique qui aidera l'esprit à trouver son centre.

Au commencement de la pratique, il s'agit simplement chercher à sentir son corps, à en développer une conscience approfondie, ce qui est déjà énorme. « *L'une des étapes importantes de la prise de conscience de son corps et de sa colonne vertébrale passe par l'exercice simple de prise de l'espace : on cherche avec son dos, sa poitrine et ses épaules à occuper le maximum d'espace au lieu de rester recroquevillé sur soi-même tel un animal blessé*

---

poignet et l'avant-bras. L'avant-bras, lui, obéit au coude et le coude se laisse guider par le bras et l'épaule. Épaule, coude, avant-bras, doigts appartiennent tous au côté droit du corps, lequel s'appuie à son tour sur le côté gauche du corps. Les deux côtés, ensemble, forment la partie supérieure du corps. Celle-ci, bien entendu, ne saurait fonctionner que grâce à la partie inférieure du corps, et plus particulièrement aux deux pieds. Fermement posés sur le sol, les deux pieds incarnent par excellence le plein de la partie inférieure du corps. C'est à partir de là que tout se joue. Le plein de cette partie inférieure a pour mérite en effet de permettre à la partie supérieure du corps d'être habitée par le vide. Non un vide pur et inerte, car, tout en étant habitée par le vide, la partie supérieure possède aussi son plein qui n'est autre que son côté gauche. Prenant appui sur la table et se reliant en même temps aux deux pieds, ce côté gauche, plein, permet alors au côté droit d'être habité par le vide. Mais, à l'intérieur du côté droit, ainsi rendu disponible, s'instaure à nouveau un jeu de vide et de plein en chaîne, chaque élément qui le compose devenant tour à tour plein et vide. C'est ainsi que l'épaule vide, devenant pleine, agit sur le coude vide, le coude vide, devenant plein, agit sur l'avant-bras vide ; l'avant-bras vide, devenant plein, agit sur les doigts vides. C'est dans les doigts que le vide atteint son extrême. Cependant, le vide qui s'y loge ne saurait tourner "à vide" ; il faut qu'il devienne à son tour plein. Car les doigts, ne l'oublions pas, sont prolongés par le pinceau. Or, le vrai pinceau, selon l'expression heureuse des Anciens, doit être comme un "tube crevé", dans la mesure où le vide des doigts doit entièrement passer en lui au risque même de le faire éclater. Gonflé de vide, le "tube crevé" qu'est le pinceau ne se limitera pas au rôle d'un simple réceptacle ; il est en charge de tout le mouvement dynamique du corps que nous venons de décrire, mouvement dont il est l'aboutissement. Investi d'un pouvoir plénier, il est à même d'imposer une action double : par son plein, il imprime l'encre dans le papier si fortement qu'il semble le traverser ; par son vide, il glisse sur le papier, aérien tel un pur esprit qui sur son passage remplit l'espace de sa présence sans laisser de traces palpables. » (*Souffle-esprit : textes théoriques chinois sur l'art pictural*, I, Ch'eng Yao-t'ien, pp.36-37)

[1] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 4, Traité du maître Chang San-Feng, p.104

[2] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, 8 principes, "Le principe de l'alignement"

ou apeuré. »[1] Cette recherche physique consiste à rétablir notre corps dans l'espace, de la manière dont il est naturellement censé le faire, mais qui a été dévoyée en partie par l'apprentissage social. L'immobilité de postures statiques aide à la conscientisation et l'examen de chaque parcelle du corps. Le paradoxe de l'unification du corps est en effet qu'elle est indissociable d'un éclatement de celui-ci, pour distinguer et identifier chacune de ses parties. Ayant séparé chacun des éléments, il n'est possible de les unifier à nouveau qu'en les alignant de manière à les structurer convenablement. « *Tout provient la racine des pieds, avec un alignement parfait des jambes et de la taille. L'énergie jaillit de la colonne vertébrale, pour atteindre les bras et les bouts des doigts.* »[2] Le principe est celui du billard. Si les boules sont bien alignées, l'impulsion donnée à la première permettra de conduire la force de manière idoine, afin d'obtenir le résultat maximal. En revanche, si l'alignement n'est pas respecté, peu importe la force de l'impulsion donnée, celle-ci s'éparpillera et dissipera alors tous ses effets. « *"Attacher de l'importance à l'axe" désigne la centralité et la verticalité de la colonne vertébrale, qui ne doit donc osciller ni à gauche ni à droite de manière sinueuse, afin d'ajuster le* yin *et le* yang, *d'harmoniser le souffle et le sang, et de débloquer les fermetures. Il peut aussi améliorer le système digestif et le métabolisme. "L'axe de la taille est ce qui doit être maîtrisé en premier lieu", "la force cause l'émission de l'axe". Maintenir le tronc droit, maintenir les positions et les mouvements selon l'exactitude naturelle, voilà comment on attache de l'importance à l'axe.* »[3] Le corps s'épuise à produire de la force qui est mal exploitée, quand elle n'est pas utilisée à contre-emploi contre le corps lui-même. La fable le dit très clairement : le roseau, choisissant la voie de la souplesse, reste enraciné et ne se brise pas. La verticalité de la colonne vertébrale n'est aucunement rigidité, et la rondeur des mouvements témoigne de la fluidité contenue dans ce principe.

§ 3 Centre et circularité

Pour autant que le centre reflète l'idée de pivot central, il appelle la circularité, car le centre est avant tout le centre d'un cercle. L'axe vertical induit naturellement des mouvements ronds. H. von Kleist narre ainsi le spectacle de marionnettes dont le corps, fixe, décrit des mouvements courbes avec une spontanéité déroutante. « *Chaque fois que le centre de gravité se déplaçait* en ligne droite, *les membres décrivaient des* courbes », car « *la ligne que le centre de gravité devait décrire, était il est vrai très simple et (…) dans la plupart des cas droite. Lorsqu'elle était courbe, la loi de son incurvation semblait être au moins du premier degré, tout au plus du second ; et, dans ce dernier cas, seulement elliptique, une forme du mouvement somme toute naturelle pour les extrémités du corps humain (à cause des articulations), et qui ne demandait donc pas au machiniste un grand art pour la tracer.* »[4] Comme le remarque H. von Kleist, le pivot a toujours un

---

[1] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, 8 principes, "Le principe de l'alignement"

[2] Cité et traduit en anglais par D. Wile, in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "The Writings of Li I-yü", p.50 & p.130. « 根在脚上升，腿腰认的端。劲由脊中发，膀臂到指尖。 »

[3] Zhang (Z.) 张肇平 et Du (F.) 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 身法, 1, 9, p.142. « "重脊" 系指脊柱中正竖直，不可左右歪扭，才可以起到调整阴阳，调和气血，开通闭塞的作用。对机体消化机能，吸收机能和新陈代谢等，亦有显著良好作用。"腰脊为第一主宰"，"力由脊发"。保持躯干正直，维持姿势和动作之正确性在重脊。 »

[4] H. von Kleist, *Sur le théâtre de marionnettes*, pp.10 & 11

effet circulaire, puisqu'il est positionné au centre d'un anneau. Dans un autre contexte, Zhuangzi remarquait ainsi que « *dès lors que le pivot est au centre du cercle, il est en mesure de s'accorder – inépuisablement.* »[1] En effet, tournant sur son axe, le pivot ne produit par de mouvements linéaires, mais des mouvements toujours circulaires, utilisant la puissance de sa rotation, dans une action en quelque sorte centrifuge. Un échauffement récurrent en Taiji quan est justement un mouvement de rotation de la taille qui laisse les bras éprouver cette force centrifuge, provenant de l'axe et non d'eux-mêmes. Ce principe anime l'ensemble de la pratique : les mouvements partent du centre et de ce fait sont circulaires. Car cette circularité traduit aussi la dialectique proprement chinoise où le paroxysme une fois atteint, un renversement se produit pour se transformer en son contraire. En découle une logique de continuité, puisque cette dynamique est perpétuelle, mais aussi de souplesse, car la nature observe le flux de ces passages incessants.

Le Taiji quan a fait de ces principes son essence, et même son étymologie en témoigne. « *C'est de l'image de cette poutre faîtière* [ji 極] *comme métaphore d'un point ultime que provient la traduction usuelle du binôme* taiji *: "faîte suprême". Le défaut de cette traduction est qu'elle ne propose qu'une perception statique de l'image évoquée par le terme chinois, perdant ainsi la dynamique qu'il suggère. Si la poutre faîtière est bien le point culminant d'une toiture, c'est également le lieu de son point d'inflexion, celui où le toit change de pente et redescend.* »[2] Qui plus est, la cosmologie chinoise et surtout taoïste situe l'origine du *Taiji* dans le *Wuji*, source du *yin* et du *yang*. Le *Taiji « est aussi l'extrémité du chaos sans commencement ni achèvement* »[3]. Le terme "chaos", *hundun* 混沌, possède une représentation bien spécifique. Il ressemble quelque peu au χάος évoqué par Hésiode dans la *Théogonie*, qualifié de bâillement sans bouche[4], parce que de lui émergent toutes les choses. De même, le *hundun* 混沌 est en quelque sorte le dernier état avant l'apparition des étants distingués, c'est-à-dire les dix mille êtres. Il est décrit comme une sorte d'œuf, complètement clos et refermé sur lui-même, sans communication avec le monde extérieur parce que complet. Il désigne ainsi « *une matrice contenant en son sein l'univers. À l'origine, cette boule chaotique, faite d'un souffle unique et mêlé, se mit en mouvement ; le souffle se scinda en deux : le pur et le léger s'éleva, donnant le* yang *et la luminosité du ciel ; l'impur et le lourd descendit, formant le* yin *et l'opacité de la terre.* »[5] Plus encore, les représentations du concept de *Taiji* exemplifient le lien entre centre et circularité. « *Nous pouvons représenter le* Xuwu 虚无 ○, *le* Wuji ⊙, *et le* Taiji ☯ *; ils sont tous de forme circulaire, et dans leur circulation tendent à se répéter, sans qu'il n'y ait jamais de point final.* »[6] L'idée de continuité est bien présente et ce passage pourrait décrire des mouvements de Taiji quan. Corrélativement, si le chaos originel prend vie, il se met en mouvement, jusqu'à obtenir cette forme spiralée

---

[1] Cité et traduit par F. Jullien, in *Si parler va sans dire : du* logos *et d'autres ressources*, X, 3, p.118

[2] C. Javary, *100 mots pour comprendre les Chinois*, 7, Le "dessin du Tao" (*Taiji tu* 太極圖), p.304

[3] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 圓, 1, p.40. « 太极也是无始无竟的混沌之极。 »

[4] Dans l'étymologie grecque, la racine χα– se retrouve dans les termes χάσμα, le gouffre, l'ouverture de la bouche, mais aussi χάσμη, le bâillement.

[5] C. Despeux, "Le corps, un monde en miniature ; l'univers, un monde clos", in *L'État de la Chine et de ses habitants*, p.86

[6] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 圓, 1, pp.40-41. « 可知虚无□，无极□，太 极□，都是圆形，循环往复，无有穷竟的。 »

bien connue[1]. Alors que la ligne droite semble toujours trouver un point final, le cercle paraît ne jamais finir et donc imprimer un mouvement perpétuel sur ce à quoi il s'applique. *A fortiori* dans la spirale du symbole classique du *Taiji*, qui génère le *yin* et le *yang*, et imprègne toute la stratégie du Taiji quan. « *Ce qu'il faut savoir de cette circularité, c'est qu'elle est à son origine deux sortes de puissances, le* yin *et le* yang, *l'un vide, l'autre plein, l'un souple, l'autre rigide ; vide et plein s'infiltrent l'un l'autre, souplesse et rigidité contribuent l'une à l'autre, voilà quelle est l'habileté du Taiji quan.* »[2] Mais ce principe émane de la nature même des êtres, toujours en mutation, suivant le rythme de l'univers. Les choses et les phénomènes ont deux aspects, l'un *yin*, l'autre *yang*. Cette dualité procède de l'impermanence du monde manifesté. La logique d'alternance entre les contraires constitue le fondement du mouvement perpétuel de l'univers. Aucun phénomène ne persiste éternellement dans sa nature particulière.

Cette interaction entre continuité et circularité émane aussi du terme *quan* 拳, traduit parfois par "boxe" ou "poing" et qui, « *composé du signe de la main* (手) *surmonté d'une forme ancienne qui évoque l'idée d'un enroulement (on la retrouve, devenue* 卷, *dans le binôme* chunjuan 春卷, *les rouleaux de printemps), montrait à l'origine une main s'enroulant* »[3]. La rondeur des gestes n'est donc pas esthétique. Le Taiji quan demeure un art du combat, et cette idée d'enroulement ne fait qu'expliciter ses principes. Plus, elle renvoie à la notion de centre présidant à l'enroulement. Le centre indique le lieu où tout retourne et converge, à partir de quoi tout se diffuse. Le centre désigne cet espace dans lequel s'entrecroisent le *yin* et le *yang* pour donner naissance au monde. Il ne se réduit donc pas au milieu, au point d'équilibre, mais est déterminé comme le centre originel d'où l'univers procède. Dans la cosmologie taoïste, le centre est donc ce chaos antérieur au monde, à toute manifestation et pourtant « *constamment présent puisque source de toute créativité, source du renouvellement constant de ce monde en perpétuel changement* »[4]. Conservant le vide au cœur de son essence, il rend possible toute mobilité, supporte toutes les localisations, et demeure lui-même impossible à localiser. Ce que doit poursuivre le pratiquant de Taiji quan, car « *celui qui se situe sans dépendre de rien n'est pas déplacé avec les choses, il suit les transformations des choses tout en conservant son origine* »[5]. Demeurer vide permet de tirer parti du cours naturel des choses sans le subir. En restant toujours droit dans son axe, la périphérie se meut naturellement et avec plus de puissance, puisque l'énergie ne stagne pas dans les extrémités et, plus disponible, accroît ses possibles. L'idée de mutation se prolonge ainsi avec les *wu xing* 无行, c'est-à-dire les cinq éléments, ou plutôt *phases*. Car tout n'est que mutation et complémentarité dynamique. L'univers lui-même ne juxtapose pas deux éléments contraires en les excluant ; il montre déjà la

---

[1] Il faut cependant noter que cette représentation classique du *Taiji* n'est pas la seule. D'autres préexistent, qui n'utilisent pas toujours cette figure de spirale (cf. C. Despeux, *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, II, 2, pp.40-49), mais restent circonscrites par un cercle, image même du mouvement et surtout de la continuité.

[2] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 圓, 3, p.43. « 须知这个圆圈，原有一阴一阳 两种力量，一虚一实，一柔一刚，虚实互渗，刚柔相济，这就是太极拳的妙手。 »

[3] C. Javary, *100 mots pour comprendre les Chinois*, 2, Taiji quan 太極拳, p.109

[4] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, II, II, p.119

[5] Zhuangzi, *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, 5, p.189. « 審乎無假而不與物遷，命物之化而守其宗也。 » Le commentaire de Chen G. 陳鼓應 précise que garder son origine, c'est « *tenir et conserver le pivot des choses* » (*Zhuangzi jinzhu jishi* 莊子今注今釋, I, 5, Note 11, p.146. « 守其宗：執守事物的樞紐。 »)

dimension processive du monde qui naît et se maintient dans la dialectique. Le terme *yuzhou* met ainsi face à face les notions d'espace et de temps, celui de *tiandi* 天地, qui signifie l'univers dans son essence, celles du ciel et de la terre. La relation entre ces différents éléments s'appuie sur l'échange et la transformation. Autrement dit sur un principe *cyclique*, rappelant alors l'idée de circularité.

Dans la pratique du Taiji quan, les techniques reposent sur des qualités préférant le circulaire au rectiligne, préconisé en revanche dans d'autres styles plus "durs". Il est vrai que la ligne droite est la plus courte. Logiquement, un mouvement circulaire mobilise plus de temps d'exécution. Mais, n'ayant ni commencement ni fin, le cercle permet de maintenir un courant de force continu qui parcourt le corps de façon permanente. L'énergie peut jaillir plus facilement, avec une économie de mouvements. La circularité est continuité, et le mouvement perpétuel contient en germe les diverses attaques et défenses qui seront mobilisées en suivant le flux du combat. *« Les mouvements doivent être ronds, c'est-à-dire complets et lestes. En les enfilant à la suite, et sans prolonger leurs limites, les mouvements s'effectuent en spirale et en arc de cercle, étant ainsi complets, ni concaves, ni convexes. Il ne doit y avoir aucun défaut, aucune manifestation inopportune de l'esprit. En outre, les changements sont très légers et pleins d'entrain. Pour arriver à employer la complétude et la légèreté dans la pratique des poussées de mains, il est requis de parvenir à maintenir le centre bien droit, sans qu'il penche, de ne pas dépasser les extrémités, et de ne pas s'écraser. Que ce soit pour avancer, changer, coller ou se conformer, il ne faut ni rejeter, ni répliquer, et partout tourner de manière circulaire et pleine, avec légèreté et entrain. Ceci implique que la conscience guide le reste ; la respiration et les mouvements doivent progressivement arriver à s'harmoniser avec habileté.* »[1] Comme dans le théâtre des marionnettes d'H. von Kleist, le centre constitue un axe qui produit la circularité des extrémités. Pourtant, tout n'est pas circulaire dans les déplacements du Taiji quan, l'orientation prenant pour points de repère le carré des directions cardinales. *« Le* Taiji *est rond. Indépendamment de l'intérieur ou de l'extérieur, du haut ou du bas, de la gauche ou de la droite, il n'abandonne jamais cette rondeur. Le* Taiji *est carré. Indépendamment de l'intérieur ou de l'extérieur, du haut ou du bas, de la gauche ou de la droite, il n'abandonne jamais cette quadrature. Dedans et dehors avec rondeur ; avancer et reculer avec quadrature. De la quadrature vers la rondeur, d'arrière en avant.* »[2] Là encore, les opposés sont complémentaires, même si l'aspect circulaire semble au final prédominant car *« le cercle, qui correspond au Ciel selon la cosmologie chinoise, a la prééminence sur le carré, qui correspond à la Terre.* »[3]

Par ailleurs, l'idée de spirale note l'insuffisance d'une circularité en deux dimensions, impliquant la profondeur. Les mouvements se déploient depuis le centre jusqu'à la périphérie, les sensations gagnent la profondeur depuis la surface. *« Les maîtres disent souvent que les mouvements ont le cercle pour base et le* yin-yang *pour*

---

[1] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu* 太极拳研究, 3, 6, 1, pp.87-88. « 动作要圆活，亦即动作 要圆满、灵活，在一连串无限延长的螺旋式弧形动作中圆满地不凹不凸，无有缺陷，不起棱角，变动又非常轻灵活泼。圆满灵活运用到推手上，要求达到中正不偏，不越界限，不被压扁，走化粘依，不丢不顶，处处圆转饱满，轻灵活泼。这要在意识指导下，呼吸和动作非常协调熟练才能逐渐做到。 »

[2] Cité et traduit en anglais in D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "Yang Family Forty Chapters", p.76 & p.143. « 太極者，元也，無論內外上下左右，不離此元也；太極者，方也，無論內外上下左右，不離此方也。元之出入，方之進退，隨方就元之往來也。 »

[3] P. Demiéville, "Gauche et droite en Chine", in *Main droite et main gauche : norme et latéralité*, Note 5, p.181

utilisation ; autrement dit, tout mouvement, alternance du yin *et du* yang, *devient un cercle. Il ne doit donc présenter aucune brisure et n'avoir ni creux ni bosse. Peu importe que les cercles décrits par les pieds, les mains, ou toute autre partie du corps se situent dans un plan horizontal, vertical ou oblique, à partir du moment où tout mouvement est un cercle et, par conséquent, un* Taiji. *L'idéal n'est pas d'obtenir la forme d'un cercle parfait, mais que la pensée créatrice qui préside au mouvement, l'image mentale* (yi 意), *soit celle d'un cercle. Chen Pinsan va même jusqu'à dire : "Les cercles deviennent de plus en plus petits, petits jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cercle ; alors seulement, il y a retour au véritable mystère merveilleux du* Taiji." »[1] Le commencement et l'achèvement de la pratique respectent également cette thématique du cercle, puisque la première position sera aussi la dernière, et que dans certaines écoles, le début est nommé "ouverture du *Taiji*" et la fin "fermeture du *Taiji*". Là encore, la continuité prolonge la circularité, et le centre s'inscrit dans un retour à l'origine. De plus, si les mouvements doivent être enchaînés et liés de manière continue, sans interruption, c'est que cette continuité demande une unification. Les mouvements du Taiji quan ne peuvent être isolés et séparés les uns des autres car ils forment un système cohérent parfois nommé "enchaînement". Dans le rythme d'une séquence, il y a interpénétration des mouvements entre eux, ce qui fait qu'ils ne doivent pas être dissociés, mais partir d'un centre vide pour pouvoir s'adapter aux circonstances. « *Dans le vide, il faut s'adapter aux situations changeantes ; il faut rechercher la perfection dans le principe de circularité.* »[2] Le pratiquant doit ainsi veiller à conserver son axe, pour se déplacer de tout son être, unifié et par conséquent solide. « *Concernant les techniques du corps en Taiji quan, c'est-à-dire de posséder un esprit léger, une détente vide et des mouvements ronds, tout cela repose entièrement sur la rotation de la taille, des hanches et de la poitrine, et sur la manière dont leurs mouvements s'harmonisent. Et ce, même si, de n'importe quel point de vue, il faut être en mesure de maintenir l'équilibre du corps dans sa globalité. Pour avancer ou reculer, pour tourner, il n'y a pas à considérer comment s'étirent et se rétrécissent les mains et les pieds : les techniques du corps requièrent de maintenir le centre bien droit.* »[3]

Cette rectitude centrale permet l'enchaînement des mouvements, nécessaire pour développer le flux énergétique et surtout développer l'acuité proprioceptive. L'attention doit être maintenue et donc continue tout au long de sa pratique – mais aussi de son existence. C'est la condition de la progression, qui vise une spontanéité gestuelle impliquant progressivement l'ensemble du corps[4]. Cette cohésion permet

---

[1] C. Despeux, *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, II, 4, La forme du Taiji, p.54

[2] Cité et traduit en anglais in D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, "The Writings of Li I-yü", p.57 & p.133. « 虚中隨機變，妙在圓中求。 » Sur cette perfection, D. Wile cite un autre texte qui contient le passage suivant : « Parfaite, en effet, est la rondeur, car le cercle libre est sans la moindre séparation ou force excessive. » (III, "The Writings of Li I-yü", p.56 & p.133. « 沾沾亦是圈，亂環無丟抗。 »)

[3] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu* 太极拳研究, 3, 2, 3, p.61-62. « 太极拳身法的轻灵、空 松、圆活，全凭腰、胯、胸的运转和协调动作，使在任何角度上都能够保持全身的平衡；进退，旋转，不论手足如何伸缩，身法必须保持中正。 »

[4] *« Bien que les mouvements circulaires ne soient aucunement difficiles à réaliser, il faut néanmoins qu'ils le soient spontanément, convenablement, et cela n'est pas aussi simple qu'il n'y paraît. Parce que cela est intimement lié aux mouvements de l'ensemble du corps, alors il n'est pas possible de s'entraîner rapidement selon de telles conditions. C'est pourquoi, au commencement de l'apprentissage, seuls les mouvements des mains sont effectués, généralement avant de pouvoir s'habituer à accomplir des mouvements circulaires. Par la suite, ce sont les mouvements de tout le corps qui se coordonnent réciproquement, et il sera nécessairement possible de*

par la suite de mobiliser tout le corps dans chaque mouvement. Dans ce travail, le pratiquant prend conscience de son unité en corrélation avec le grand processus de la nature, le fonctionnement des choses. La circularité du Taiji quan établit aussi une correspondance entre soi et l'univers, mais c'est dans la coordination de ses propres gestes qu'elle s'enracine. « *La plupart des exercices corporels effectuent des mouvements en ligne droite. Mais la spécificité du Taiji quan est que chaque mouvement doit se faire en ligne courbe, ce qui est permis par un enchaînement entre ce qu'il y a et ce qu'il y aura. Les lignes courbes rentrent en contact en s'unissant mutuellement, devenant spontanément des mouvements circulaires. Le bénéfice des mouvements circulaires concerne non seulement cette particularité précédemment évoquée comme quoi il est nécessaire d'accomplir une fonction positive (ne pas se déplacer en lignes courbes, c'est ne pas être capable de parvenir à pratiquer convenablement le Taiji quan, selon des exigences d'harmonie et de cohérence). Simultanément, de par des mouvements de rotation sinueux, c'est ainsi que l'ensemble du corps est de haut en bas soit grand soit petit, soit lumineux soit obscur, progressant de manière harmonieuse dans des mouvements circulaires. Il est possible d'employer muscles, squelette et ligaments ensemble, dans des mouvements qu'il faut arriver à effectuer de manière opportune et proportionnée. C'est pourquoi les effets de la pratique ne se réduisent pas uniquement à ne pas effectuer les mouvements en ligne droite, mais de les mettre tous sur un pied d'égalité. Évidemment, cette spécificité implique aussi, comme dit plus haut, que les mouvements se coordonnent mutuellement, car c'est là le moyen pour mettre en œuvre les effets de la pratique du Taiji quan, qui ne se réduit pas à des mouvements circulaires.* »[1] La continuité témoigne ainsi d'une participation nouvelle à l'univers, plus unifiée. D'où certaines répercussions sur le plan martial. Les mouvements circulaires empêchent l'adversaire de s'imposer. Sa puissance rencontre un cercle de force sur lequel elle glisse comme une tangente. En outre, la circularité des mouvements dissimule leur origine et leur direction exacte. La fluidité apparaît ici comme un moyen de s'effacer et disparaître dans le flux naturel des mouvements. Ainsi, différents aspects se voient connectés par cette thématique du cercle. Mais justement, le cercle n'est-il pas dans son essence même connecteur, reliant différents points à une même entité, centrée sur une même origine ? Le cercle est bien plus qu'une simple allusion qui donnerait quelques indications pratiques et philosophiques. Le cercle livre l'essence même de la pratique du Taiji quan, comme un soleil autour duquel les autres astres effectuent des révolutions. « *Le cercle représente donc les relations entre la partie et le tout, le nouménal et le phénoménal. Mais il a en plus dans le contexte taoïste la connotation de lieu magique, lieu de passage appelé orifice, cavité, passe, lieu de transmutation, lieu de tous les possibles. C'est aussi la délimitation d'un espace, et la maîtrise de l'objet : quand un taoïste*

---

parvenir à la complétude de ces mouvements circulaires. » (Xu Z. 徐致一, *Wushi Taiji quan* 吴式太极拳, V, 1, 3, pp.36-37. «圓形動作雖然並不難做，但要做得很自 然、很適當也不是一件簡單的 事。因為它與全身動作都有密切關系，不可能很快就練到這種境地。所以 對於初學者隻要求在手的動作上率先養成走弧線的習慣，日后全身動作相互配合，自然能把 圓形動作做 得更為圓滿。 »)

[1] *Ibid.*, III, 1, 6, pp.17-18. « 一般鍛煉身體的動作，絕大多數是走直線的，而太極拳則個個動作要走弧線，由於動作的前后連貫，弧線往還相接，自然就成為圓形動作了。圓形動作的好處，不但對於上述各特點的完成要求起著積極的作用（不走弧線是不可能做到太極拳所需要的和諧與連貫的）；同時由於動作的圓轉曲折，以及全身上下都有或大或小或明或暗的圓動作在和諧地進行，能使肌肉、骨骼和韌帶同時得到適當而均勻的活動。所以在鍛煉效果上，也不是任何直線動作所能相提並論的。當然，這一特點，還得與上述各特點相配合，方能發揮太極拳的運動效果，否則，就不過是一般的圓形動作了。»

trace un caractère dans un cercle, il fixe et maîtrise l'objet ou le dieu représenté. »[1]

La circularité permet ainsi de développer sa coordination, non seulement dans sa personne, mais encore dans ses gestes. Les deux aspects influent cependant l'un sur l'autre, car la détente conditionne la coordination de mouvements qui envoient les membres du corps dans des directions opposées ou de manière asymétrique. Dans les deux cas, le corps ne suit pas une seule et même direction, ce qui permet d'ouvrir les possibles. La pratique du Taiji quan combine ainsi des mouvements d'ouverture et de fermeture qui déterminent la dynamique d'un mouvement et leur correspondance en système d'interactions. D'ailleurs, l'ouverture et la fermeture concernent pour beaucoup la cage thoracique et la respiration. « *Le* Classique de la boxe (Quan jing 拳经) *dit : "Ouvrir et fermer, cela signifie que changement et constance, vide et plein interviennent simultanément, tantôt de manière évidente, tantôt de manière celée." Qu'est-ce donc qu'ouvrir et fermer ? Pour le dire clairement, cela revient à expirer et inspirer, c'est pourquoi les anciens disaient que la pratique du Taiji quan revenait à pratiquer une boxe selon l'expiration et l'inspiration, l'ouverture et la fermeture.* »[2] L'expression chinoise "*yi* 一… *yi* 一 …" (*yi kai yi he* 一开一合) signifie l'alternance ainsi que la coordination des éléments qu'elle met en perspective. Une coordination qui requiert néanmoins d'être détendu. Mieux encore, la détente permet d'aller contre certains effets naturels gênants de ces forces antagonistes. Le principe de relâchement revient souvent dans la pratique du Taiji quan, les professeurs rappelant régulièrement de se détendre (*fangsong* 放松). La détente prévient la saturation, et le travail en tension va souvent à l'encontre du résultat escompté, d'autant que la tension physique s'accompagne, voire même crée la tension psychique, et *vice versa*. Les exercices de coordination demandent une détente pour travailler la naturalité et la spontanéité du geste, sans que celui-ci devienne mécanique. Désynchronisation et dissociation développent ce naturel. Le travail de dissonance dans les mouvements antagonistes (par exemple bouger les épaules dans deux directions opposées) aide la conscience à lâcher-prise et de mieux intégrer les différents aspects de la personne humaine. Cette coordination est ainsi pensée sur le modèle d'une articulation harmonieuse et non conflictuelle. Elle permet alors une meilleure intégration des techniques, celles-ci devenant plus aisément "naturelles".

L'impact de ce travail sur le plan stratégique est considérable. Il devient possible de littéralement déstabiliser le cerveau de l'adversaire en le stimulant dans différentes directions de manière simultanée, ou très rapprochée, afin de perturber sa capacité de réaction. Comme le rappelle H. Plée, le cerveau humain est une machine remplie de "bizarreries" qui peuvent se révéler particulièrement efficaces pour peu que nous sachions les exploiter à notre avantage. « *Sa première faiblesse est le processus œil-décision-action. Passant par* un canal unique, *notre cerveau* ne peut traiter qu'une seule information de défense <u>ou</u> d'attaque à la fois. *Le second inconvénient est que, ce canal unique ayant* une capacité limitée, *notre cerveau* ne peut pas "programmer" une succession d'actions en combats. *À l'entraînement il est possible de s'exercer à une succession d'actions, mais elles seront inapplicables en combat de survie (elles ne*

---

[1] C. Despeux, *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, Conclusion, p.194

[2] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 慢, 2, 1, p.24. « 拳经说："一开一合，有变有 常，虚实兼到，忽显忽藏。"什么是一开一合呢？简单地说，就是一呼一吸，所以古人有谓练太极，就 是练呼吸开合的拳。 »

"s'impriment" pas sur notre cerveau reptilien, et l'émotivité de notre cerveau mammifère nous fait "perdre la tête"). Le troisième inconvénient est plus grave encore. La capacité de notre cerveau à traiter les informations pour nous défendre s'amoindrit très rapidement. *L'idéal est donc d'attaquer quand il n'y a plus d'autre solution et d'être "ultime" immédiatement.* »[1] La désynchronisation et la dissociation créeront donc des ouvertures intéressantes. Le cerveau ne peut enregistrer toutes les informations et l'objectif est donc de le saturer pour qu'il se bloque. Perturber et déstabiliser amène ainsi à dépasser les capacités de traitement et d'analyse de l'adversaire, qui est alors mis « *en situation de période réfractaire psychologique* »[2]. Les ressources de l'attention sont en effet trop limitées pour être partagées entre plusieurs tâches simultanées. C'est pourquoi, lorsqu'une attaque cherche à atteindre plusieurs niveaux, en doublant, triplant ou plus ses assauts, il devient plus probable de parvenir à prendre l'avantage et d'atteindre l'adversaire. Un autre moyen de mettre en pratique ce principe est d'exploiter une autre défaillance de notre cerveau, qui fait preuve d'une dangereuse obstination lorsqu'il lance une action, et ne peut plus l'arrêter, même s'il s'aperçoit qu'il a été possédé et qu'il se met en danger. « *Lorsqu'au cours d'un combat grave, le cerveau de l'adversaire décide une attaque et qu'au cours de cette attaque il constate avoir fait erreur son cerveau refusera,* toujours, *d'annuler sa décision ou d'arrêter l'attaque (ou la défense) au milieu de l'action. Et ceci même s'il voit que la catastrophe va être inévitable.* »[3] Plus encore, l'asymétrie amplifie la puissance de l'attaque. Les frappes en tenailles proposent ainsi deux mouvements antagonistes mais symétriques qui permettent à la force de pénétrer plus profondément le corps de l'adversaire. Les frappes en ciseaux en revanche utilisent l'asymétrie et sont encore plus redoutables ; elles permettent de désolidariser plus facilement des articulations et peuvent provoquer des forces vrillées extrêmement désagréables, par exemple en frappant en même temps l'arrière du crâne avec la paume et le menton avec le coude, ce qui crée une sensation d'étourdissement très efficace. Ces diverses techniques montrent que l'être humain n'est symétrique qu'en apparence. Certes, il possède deux bras, deux jambes, deux hémisphères, mais tout en lui doit être harmonisé selon des règles plus complexes que celles de la simple asymétrie. Et l'articulation entre l'espace et le temps respecte ce même précepte.

---

[1] H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Le cerveau ne peut traiter qu'une seule information à la fois, p.354

[2] *Ibid.* IV, Le cerveau ne peut traiter qu'une seule information à la fois, p.355

[3] *Ibid.*, IV, Lorsqu'une décision est prise le cerveau s'obstine à terminer l'action, p.357

2 L'aire du temps

Si les arts martiaux sont avant tout des arts du mouvement, ils sont donc essentiellement dynamiques, et combinent espace et temps. Le mouvement implique en effet l'espace puisqu'il est question de déplacement, mais aussi de temps, car le mouvement ne s'effectue pas de manière immédiate mais se déroule dans la temporalité. En effet, la temporalité n'est pas linéaire dans la pratique des arts martiaux en général et du Taiji quan en particulier. Non seulement elle prend des allures cycliques, conformément à la conception chinoise du temps, mais en plus, elle tend à se focaliser sur différents rythmes, afin de mieux exploiter les potentialités de l'espace. Ainsi, il sera donc question de vitesse, c'est-à-dire de lenteur, mais aussi de rapidité ; et plus encore de cadence, avec ces changements de rythmes qui sont nécessaires dans la pratique, là encore pour différentes raisons. L'aspect phénoménologique apparaîtra ainsi de manière plus nette, car la conscience est très attentive à l'écoulement du temps. En effet, à travers la thématique du temps, c'est également celle de l'attention à soi qu'il faut considérer, toujours en corrélation avec la spatialité. L'attention suppose ainsi la temporalité de la conscience, qui doit souvent maintenir une forme de vigilance par rapport à ce qui apparaît à la conscience, qu'il s'agisse de phénomènes internes ou externes. Le paroxysme de cette attention au temps semble se trouver sur la notion de *shi* 時, qui n'est pas sans rappeler l'idée de moment opportun déjà contenue dans le καιρὸς grec, puisqu'il s'agit principalement de saisir le moment où l'affrontement peut être gagné. Ce qui intervient aussi, en adéquation avec certaines thèses de la phénoménologie, c'est justement le fait que la conscience semble toujours présente dans l'écoulement du temps, ou du moins doive tendre à l'être, non seulement afin de pouvoir saisir les opportunités qui se présentent, mais encore pour unifier le corps dans le temps. Autrement dit, ce qui était vrai pour l'espace l'est tout autant pour le temps : le pratiquant doit se fondre dans l'univers, s'adapter au cours des choses, c'est-à-dire à leur *dao*. Aussi la conscience doit-elle se maintenir dans un état de disponibilité. Car si la temporalité chinoise n'est pas linéaire mais plutôt circulaire, elle comprend également de manière essentielle la notion de changement, qui a derrière elle une longue tradition, remontant au *Classique des Mutations*, c'est-à-dire le *Yijing* 易經. La conscience abrite donc différentes modalités dès lors qu'il est question du temps, et l'entrecroisement entre la phénoménologie et la pensée chinoise semble porter un intérêt tout particulier à cet aspect. Ceci d'autant plus qu'elles insistent sur la liaison nécessaire avec l'espace. En effet, considérer *in abstracto* temps et espace, c'est les considérer comme déliés complètement l'un de l'autre, alors qu'ils se définissent l'un l'autre. Ce qui apparaît de manière très nette dès lors que l'idée de mouvement est envisagée. Cependant, de la même manière que différents aspects de l'espace ont été distingués, il convient de dégager différentes caractéristiques du temps. Car si le temps est une dimension cruciale au cours de la pratique, voire même du combat, il ne saurait cependant se limiter à des instants bien circonscrits. C'est là aussi une des différences entre l'art martial et le sport. Ce dernier constitue un moment d'amusement, tandis que le premier est plutôt une manière de vivre. Autrement dit, la temporalité s'installe à l'échelle de l'existence, et c'est pour cela qu'elle montre certaines occurrences bien spécifiques à la dimension interne des arts martiaux.

2.1 Lenteur

§ 1 La patience

La pratique du Taiji quan dénote souvent par sa lenteur. Ce trait n'est pas anodin. Il constitue même un élément majeur, même si la vitesse observe différents degrés. Par ailleurs, la lenteur ne se restreint pas aux mouvements. Le rapport au temps concerne en effet la pratique mais aussi, corrélativement, une attitude plus globale vis-à-vis de l'existence. Le Taiji quan est un art de longue vie, c'est-à-dire, avant tout, un *art de vie*, dont la pratique doit en définitive déborder sur le quotidien, afin de vivre mieux. Il faut auparavant "manger amer" (*chiku* 吃苦), pour emprunter une expression chinoise assez éloquente, et prendre le temps d'installer la pratique, de laisser celle-ci diffuser progressivement ses effets. Le processus doit être envisagé sur du long terme. Véritable chemin de vie, il exige de la patience. L'étymologie du terme renvoie à un "pâtir". Mais plus que la passivité, l'idée que contient le concept de patience ici, c'est celle de laisser faire le cours naturel des choses, de se conformer au *dao* de l'univers. La patience s'apparente donc plus au *wuwei* 無為, une semi-passivité qui s'accorde à l'idée de "non-agir contre". Il ne faut pas forcer la marche de la nature, mais prendre son mal en patience. L'expression est intéressante. La lenteur est trop souvent associée à un mal, surtout dans une société où tout va toujours plus vite, et où l'immédiateté envahit chacune des sphères de notre existence. La pratique du Taiji quan tend au contraire à ralentir ce rythme effréné, en *prenant le temps*. C'est sur la durée que les effets révèlent leur véritable envergure. La patience est donc indispensable pour ne pas se décourager et maintenir la pratique, en vue de parvenir à intégrer cet art à sa propre vie, c'est-à-dire à le rendre naturel. Un adage chinois confirme ce travail de longue haleine : « le Taiji quan ne révèle pas ses secrets avant dix ans » (*Taiji shi nian bu chu men* 太极十年不出门).

Mais la patience n'est pas l'attente. L'attente implique, de par son étymologie même, une forme de tension. Attendre, c'est *tendre vers* (*ad tendere*). Et justement, mieux vaut proscrire toute tension de sa pratique. Il y a même, au cœur de la patience, une apologie de la tranquillité, à travers les notions de "souplesse" (*rou* 柔) et de "décontraction" (*song* 松). Se crisper ne fait que ralentir les effets du travail, qui se manifesteront naturellement. Par ailleurs, l'attente accentue le phénomène d'anticipation. L'individu est donc focalisé non sur le présent mais vers un avenir confus. Certes, nul ne vient à la pratique des arts martiaux sans certaines attentes. Mais dans cette recherche, quelle qu'elle soit, l'élément essentiel doit rester celui de la présence à soi. Il faut être à l'écoute de soi, comme de ce qui nous entoure. Paradoxalement, le temps est voué à disparaître dans la pratique puisque seul le présent doit subsister. Si l'attente peut donc être une stimulation qui motive l'apprentissage, elle ne doit pas devenir un frein. Qui attend n'est pas dans le présent de la pratique, et n'est donc pas dans la présence à soi. Tendu vers un futur, il s'arrête sur quelque chose qui n'est pas encore – et ne sera peut-être jamais. La patience invite au contraire à la prise de conscience. La lenteur n'est à ce titre un synonyme de l'ennui qu'en apparence. La patience développe l'acuité des sens, et surtout de la conscience : ce que je suis, mon corps, mais également comment le monde se donne à moi, se présente à mon être. La patience est à ce titre éminemment

phénoménologique, car la conscience s'y affaire tranquillement, partant à la découverte de ce qui peut sembler anodin et insignifiant mais au final ne l'est que très rarement. « *Prendre conscience de la sensation est en effet la seule manière de conjurer l'ennui et de transformer la douleur musculaire en plaisir.* »[1] La patience est plus qu'un moyen de prendre le temps, c'est un moyen de prendre conscience, tranquillement et loin de l'agacement de la hâte. Car l'impatience est précipitation. À vouloir aller trop vite, de nombreux éléments sont manqués, et c'est pourtant dans cette attention que réside l'intérêt de la pratique. Le détail y a toute son importance. Le travail en lenteur permet d'installer la pratique et de construire progressivement la structure du corps, afin que celle-ci soit solide et puisse par la suite travailler sans danger, et surtout avec une meilleure efficacité, à une cadence plus élevée.

La patience relève ainsi d'une conception particulière du temps. B. Klein parle ainsi d'un « *temps séquentiel* », par opposition à une temporalité propre au corps. « *Le temps séquentiel est celui du mental. C'est sa manière d'engranger les informations. L'Esprit du Corps, lui, accumule ses connaissances sous la forme d'un talent, qu'il ne cesse de développer. Nos talents sont un testament à sa mémoire. Ils viennent de la construction de nos sensations, tandis que la mémoire du mental naît de la structuration des pensées.* »[2] La temporalité propre au mental ne retient du temps qu'une forme séquentielle, autrement dit, elle le découpe selon des séquences, des phases. Mais l'apprentissage ne peut se sectionner en chapitres bien nets : il se définit par une progression continue, particulièrement dans le cadre de l'apprentissage corporel. L'apprentissage du Taiji quan implique des bouleversements corporels qui mettent du temps à apparaître, qui ne sont pas immédiats. Il s'agit d'un lent processus d'imprégnation. Une pluie diluvienne sur une terre sèche n'arrose qu'en surface. Une neige tranquille va pénétrer bien plus en profondeur, jusqu'à atteindre les nappes phréatiques. La pratique s'accorde à de telles observations. Qui plus est, « *le temps séquentiel constitue l'un des moyens par lesquels le mental domine le corps. Le temps lui-même est une idée, une manière de voir les choses, une forme de mesure inventée pour réguler une société complexe. En réglant nos activités sur un temps standard "pratique", au lieu de l'utiliser comme un outil, nous lui sacrifions notre sensibilité et lui offrons de la remplacer. Nous vaquons à nos activités parce qu' "il est l'heure".* »[3] Ce point concorde avec le fait que dans la nature, le temps n'existe pas, au sens de ce temps séquentiel. L'impression même de ne pas avoir le temps n'a aucun sens à l'échelle de la nature : les choses se déroulent comme elles *doivent* se dérouler, car la nature est le domaine de la nécessité. Nul ne s'y passe qui ne soit nécessaire à son processus, fût-ce inexplicable par l'homme. Autrement dit, la nature *prend le temps*, et vivre au naturel implique d'effectuer certains sacrifices, tout du moins au sens des obligations imposées par la société moderne. Car pour la nature, et donc pour l'homme comme être naturel, il n'y a pas sacrifice, bien au contraire. La patience, c'est prendre le temps, parce que l'idée même de "ne pas avoir le temps" devient incohérente. La lenteur est relative quand la pratique s'inscrit dans le processus de la nature. Ré-apprivoiser son corps, re-naturaliser son être tout entier, cela demande de la patience, afin de pouvoir se découvrir réellement tels que nous sommes.

---

[1] C. David, *La beauté du geste*, 5, p.39
[2] *L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, La Forme II, L'illusion du temps, p.49
[3] *Ibid.*, p.50

§ 2 La quête de la précision et l'écoute de soi

La vitesse est précipitation. Par la lenteur, plus rien n'est esquivé. Le risque d'un travailler trop rapide est de manquer des éléments, de se leurrer en esquivant les difficultés, en négligeant les défauts de la structure, des mouvements, etc. La vitesse dissimule. Elle élude les détails, les erreurs, *faute de temps*. Prestidigitatrice, la vitesse donne une dangereuse illusion de puissance, car elle mène à surestimer ses capacités. Si la vitesse est importante, elle ne doit pas être prioritaire. La précision prime. La lenteur permet ainsi d'améliorer le geste, tout en développant l'acuité proprioceptive, l'équilibre… Les kinesthèses, sensations de mouvement, s'affinent et affinent le mouvement en augmentant la connivence avec le corps. Le mouvement est donc conscientisé, mais la conscience ne doit pas non plus envahir la pratique en interférant avec l'intelligence somatique. Il ne s'agit donc pas d'être attentif à soi, ce qui dénoterait une forme de tension. L'écoute de soi, au contraire, n'empêche pas le relâchement, et définit une attitude de réceptivité. Conséquemment, c'est bien dans la lenteur qu'apparaît toute la spécificité du travail interne. En effet, la lenteur permet une écoute de soi plus profonde, d'autant qu'elle permet de décomposer le mouvement en ses différents détails. Lorsque le mental est saturé par de nombreuses consignes, il abandonne son rôle de contrôle, de censure, et laisse le corps agir de manière plus spontanée. La lenteur permet de déceler les tensions très rapidement. Il n'y a pas de tricherie rendue possible par la vitesse : elle signale tous les défauts, mais donne aussi les moyens d'y remédier. Pour peu que la pratique soit relâchée, les tensions s'annulent d'elles-mêmes. Travailler lentement permet de mettre à jour des défauts de placement d'équilibre, qui ne se remarqueraient pas à vitesse rapide, ou simplement "normale", mais aussi des "portes", des ouvertures dans le système de défense. Par-dessus tout, il devient possible de repérer grâce aux sensations internes comment circule l'énergie, et d'où vient la puissance des mouvements. Par exemple, c'est dans la lenteur qu'il est possible de ressentir que c'est la taille qui fait se déplacer les mains, que le mouvement part des pieds, des colonnes, et non des extrémités.

Toutefois, le travail interne ne se limite pas à unifier le corps dans ses différents mouvements. La lenteur permet d'harmoniser les mouvements à la respiration mais aussi à l'intention. « *Comment se déplacer ? "C'est parce que l'intention* (yi 意) *dirige le* qi *que le corps est mis en mouvement ". L'intention* (yi) *dirige, le* qi *met en mouvement : ils remplissent le corps entier.* »[1] Les formes du Taiji quan sont donc moins lentes que souples (*rou* 柔), car c'est la souplesse qui permet la lenteur. La souplesse assouplit tout le corps, et plus particulièrement le tronc, afin que la colonne vertébrale, axe du corps, soit comme un fouet et conduise idéalement l'énergie à travers le corps. L'assouplissement exige d'imprimer au corps un geste régulier, ni

[1] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 慢, 2, 3, p.25. « 怎么动呢？"以意导气，以气运身"，以意与气，导之运之，四肢百骸，无处不到。 » Comme le précise Zhang X. 张祥龙, le Taiji quan est aussi lent « *parce que cela rend plus facile de laisser l'intention, au début, suivre et accompagner le mouvement du corps pour finalement conduire et devenir le mouvement lui-même* » ("Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi*)", in *Streven*, IV, p.980. « Why is Taiji so slow? Because it makes easier to let *Yi* (intention), at first, follow and accompany the movement of your body and finally lead and become the movement itself. »)

trop lent, ni trop rapide. Selon l'opposition entre *gang* 刚 et *rou*, la rigidité empêche le travail de la lenteur. Lorsque les articulations, les muscles et tout le reste du corps sont trop "durs", les mouvements sont sectionnés de manière abrupte, sans qu'il soit alors possible de dérouler le mouvement avec douceur et fluidité. Ce morcellement du corps s'oppose à l'idéal d'harmonisation. La prise de conscience du corps et de ses mouvements doit être unifiée, et cela ne s'acquiert que par la souplesse et la lenteur. « *Il faut pratiquer lentement, et ainsi trouver la force de l'attachement ; ni laisser ni pousser, ni se lâcher à cause de l'exercice, il faut imaginer un adversaire quand il n'y a personne et vice versa. Tous les grands achèvements sont réalisés par des entraînements quotidiens et patients.* »[1] La lenteur influence la dimension quantitative (rythme) mais aussi *qualitative* du mouvement (souplesse, fluidité). « *Lenteur et souplesse se conforment au cours du mouvement. Ils aident à contrôler l'inspiration, et à éviter de gaspiller l'énergie. De plus, ils sont importants pour que le* yi *dirige le* qi, *c'est aussi pour cela que les mouvements de Taiji quan ne sont pas rapides.* »[2] Il est parfois dit que le travail en lenteur s'effectue sur le rythme lymphatique, autrement dit en accord avec la circulation liquidienne dans le corps. Elle se base en partie sur le rythme d'ouverture et de fermeture des lobes rachidiens du cerveau. Là encore, il s'agit plus de travail interne que de travail externe. La conscience de soi s'affine sans pour autant se contracter. D'où une autre caractéristique essentielle : la constance, la régularité (*yun* 匀). « *Dans la pratique, quand nous allons d'une position à une autre, il faut que le mouvement soit dirigé par le* yi, *et il faut se contrôler pour ne pas arrêter le mouvement. Ainsi, le corps peut toujours bouger avec le* yi, *accompagné constamment du* qi, *c'est là où résident l'agilité et la continuité.* »[3] Un usage plus naturel du corps requiert de la lenteur car elle constitue un important facteur d'unification. Elle harmonise la personne sans effectuer de ségrégation entre l'énergétique, le matériel et le spirituel. Elle contribue à se conscientiser comme globalité systémique. Cela est crucial, car le mouvement dans la pratique du Taiji quan n'est pas simplement musculaire, mécanique. Le développement de la sensibilité proprioceptive permet de sentir et de conscientiser son aspect énergétique. Cela évite une rigidité qui paralyse et pénalise la pratique en la durcissant jusqu'à gêner la détente de l'être.

D'autant que la rigidité gêne non seulement le travail en lenteur mais aussi l'accélération. En effet, si la décontraction permet de complètement dérouler le corps, elle permet aussi de ne pas le freiner, notamment par le relâchement des muscles

---

[1] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 慢, 2, 4, p.25. « 练拳要慢，欲在慢中找黏沾 之劲，不丢不顶，不可因系练习，即可放松精神，所谓无人时要当有人在，有人时要当无人在，一切伟大的成就，都是在平时练习中，慢慢体会出来的。 »

[2] Xu Z. 徐致一, *Wushi Taiji quan* 吴式太极拳, III, 1, 2, p.16. « 缓与柔，在动作时，是密切配合的。它对于 調和呼吸具有更积极的控制作用，同时也是节制体力消耗的一个有效方法。另外，对于"用意識引导动作"的运动方法，它也起着极为重要的阶梯作用，这是太极拳必须用慢动作的主要原由。 » L'auteur précise plus loin trois points essentiels du travail en lenteur : « *Cette manière de pratiquer convient pour les hommes d'une faible corpulence, et elle aide à ne pas se tromper dans les mouvements avec la rapidité. La vitesse et l'agilité après la maîtrise des mouvements lents, mais il ne faut jamais précipiter.* » (III, 1, 2, pp.35-36. « 这样的练法，一则对于体弱的人更为相宜，二则可以避免动作草率而影响姿势的正确，三则在初练时先养成了慢动作的习惯，日后愈练愈灵活，仍可在动作上保持一定的慢速度，不致越练越快而违反原则。 »)

[3] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 匀, 3, p.29. « 我们练拳,从前一势接后一势， 必须要随意之所向而动，有所接制，没有忽快忽慢，忽断忽续的毛病，自然身随意动，完整一气，既轻灵而又贯串了。 »

antagonistes. Le travail en lenteur mobilise tous les muscles, avec pour conséquence un effet prophylactique ainsi qu'une puissance accrue : l'efficacité s'appuie sur l'ensemble des chaînes corporelles (muscles, articulations, tendons…). Le travail lent permet d'intégrer le mouvement à tout le corps, l'imprimant même dans la mémoire somatique. Ce qui est aussi vrai pour l'immobilité, qui assouplit et structure. La posture de l'arbre, très classique, renforce entre autres les tendons du coude, ce qui permettre de travailler plus rapidement sans craindre de se blesser. Si la rapidité est introduite trop tôt, les tensions ou les défauts sont ignorés : la concentration se focalise uniquement sur la forme du mouvement et non sur sa qualité. La décontraction est musculaire, mais surtout mentale. Le simple fait d'*imaginer* un travail en force, alors même que le physique est détendu, revient à forcer réellement au niveau du mental, ce qui empêche le corps d'être pleinement détendu. L'écoute de soi ne se réduit pas à une quête de la précision. Prendre conscience de son propre corps, le sentir, le guider, etc., accentue la *finesse* de l'interaction psychophysique. L'écoute de soi conduit à renoncer au dualisme. La conscience est fondamentalement incarné, et n'est jamais nue, pure. Elle est un "je peux" avant même d'être un "je pense"[1]. La lenteur permet à la conscience d'envisager l'unification de l'être, son unité – unité plus qu'évidente dans la pensée chinoise. Non seulement au sein du corps lui-même, dont tous les divers éléments constituent une incroyable machinerie parfaitement cohérente, mais encore dans l'articulation de la matière et du mental, car la lenteur montre de manière emphatique combien la décontraction doit être globale. La tension, d'où qu'elle vienne, tend à se généraliser et contaminer toute la personne. De même pour la décontraction. La rapidité voile ce phénomène, car la conscience est en quelque sorte prise de vitesse. Mais si la lenteur permet de mieux comprendre son essence, de mieux se connaître, et d'accroître la précision de son travail, elle n'est pas une fin en soi. Le Taiji quan, en tant qu'art martial, tend vers la rapidité.

§ 3 Vers la rapidité

Art de longue vie, le Taiji quan constitue un entretien de soi, tant physique que psychique, et la lenteur offre ainsi plus de précision et d'écoute. Un temps qu'il est nécessaire de prendre. Dans la nature, prendre le temps n'est pas un luxe dispensable. L'homme seul abuse d'une vie où les priorités ne sont souvent plus naturelles. Il peut tout à fait se lever et directement partir travailler. Quel animal au réveil ne s'étire pas, ne mange pas, etc. ? La nature impose des règles. L'homme se leurre en pensant pouvoir y échapper sans conséquences. La pratique s'exprime sur l'échelle de toute une vie. Dès lors, lenteur et patience en deviennent très relatives. Le temps passé à prendre soin de soi conserve et même accroît la vivacité contre la sénescence. La pratique du Taiji quan, pour peu qu'elle soit pleinement intégrée à l'existence, limite les effets du vieillissement provenant d'un mauvais usage de son corps, et plus globalement d'une mauvaise gestion de sa vie. Principe d'hygiène, elle maintient l'organisme alerte et dynamique. Des effets qui se retrouvent aussi au niveau martial. Si la lenteur permet de travailler la précision, elle offre de ce fait plus de puissance et de sûreté à la vélocité. La vitesse est finalement comme la force

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.171

physique brute : elle nécessite un apprentissage, pour savoir s'en servir sans risque, et surtout pour l'exploiter pleinement. Elle est un possible qu'il s'agit de conscientiser à travers ce que peut le corps, sans pour autant se nuire ou se gâcher. Structurer le corps permet de *canaliser* l'énergie. Le corps doit en effet devenir un canal dans lequel ce qui circule ne craint aucun débordement et exploite les potentialités. La lenteur associée à la souplesse allonge la fibre musculaire et la structure pour donner plus d'envergure au corps. Au final, l'impression de lenteur s'estompe au profit d'une forme de tranquillité. Le rythme s'accorde à la nature du pratiquant et le temps n'est plus que le cours naturel des choses. S'y conformer, c'est l'intégrer, en comprenant l'origine de la rapidité.

L'écoute de soi manifeste les failles, les défauts, les erreurs, mais permet aussi d'y remédier. L'énergie ne se disperse plus. La vitesse s'accroît, même sur le plan de la conscientisation. Il est essentiel de ne pas se leurrer. Par conséquent, avoir les moyens de constater ses imperfections est un bon point de départ dans une telle démarche. Pourquoi évoquer la rapidité également sur ce point ? Parce que ne pas se leurrer permet de savoir plus rapidement notre situation réelle. L'adéquation avec soi devient plus directe, plus précise aussi. Il y a moins de faux semblants. La connaissance de soi est plus honnête et permet de déterminer plus vite ce dont nous sommes capables et ce dont nous sommes incapables. Nos capacités de réaction en dépendent, pour exploiter au mieux les circonstances et agir avec conviction. Les déplacements sont d'autant plus rapides qu'ils vont à l'essentiel, et ne s'égarent pas dans des approximations et des interrogations. Le processus de canalisation diminue les risques de blessure et maximise le potentiel. Structurer le corps évite de gaspiller l'énergie. Pour illustrer, le principe est de colmater un tuyau pour que l'eau ne fuit pas de tous côtés mais, *canalisée* sur un seul objectif, elle gagne en puissance et en vitesse. Derechef, la souplesse est déterminante, car la rigidité ralentit. Plus les muscles sont contractés, plus le mouvement décélère. L'idée de *détente* est éloquente, puisqu'elle évoque à la fois la souplesse et la réactivité. Par le travail en lenteur, le corps doit rester entièrement détendu, afin de ne pas saturer le muscle et lui garantir une réactivité maximale. L'économie d'énergie qui en découle a également pour effet de capitaliser cette énergie, ce qui va encore accentuer la vitesse disponible mais aussi solidifier le corps. Comme de l'acier dans du coton, l'extérieur restera souple (*rou*) alors que l'intérieur sera solide, dur (*gang*).

La lenteur est, à l'instar de tous les couples notionnels de la pensée chinoise, indissociable de son opposé complémentaire : la rapidité. Mais lenteur et rapidité sont toutes relatives, car elles impliquent une comparaison. Il faut dépasser cette comparaison qui détourne vers l'extériorité, afin de trouver le rythme juste, celui qui nous est propre. Néanmoins, dans la confrontation avec un adversaire, ou même un partenaire, cette comparaison semble inévitable. Mais à nouveau, c'est surtout une question de rythme plus qu'une question de vitesse dont il est question. Le rythme cherche à s'adapter à l'autre, sans forcer la comparaison, mais plutôt pour ne faire qu'un avec lui. K. Tokitsu cite ainsi M. Musashi : *« Ce qu'on désigne par rapidité, c'est en réalité ne pas être accordé au* hyôshi 拍子 *de chaque chose. Les gestes des véritables experts ne paraissent pas rapides. En danse ou en chant, lorsqu'un expert et un débutant dansent ou chantent ensemble, le débutant a toujours l'impression d'être en retard et son esprit devient hâtif. L'expert qui frappe en rythme sur le tambour le fait calmement, cependant que le débutant a toujours l'impression d'être en retard. (…) La rapidité est en fait un désaccord*

avec le ma 間 *[entendu ici au sens d'intervalle temporel dans une cadence]. Le geste du véritable expert paraît plutôt lent, mais le* ma *est comblé, et celui-ci ne semble jamais pressé.* »[1] Le terme japonais *hyôshi* désigne l'idée de cadence, de rythme, et fait lui aussi référence à l'importance de la décontraction dans le mouvement. La rapidité doit se conquérir à la faveur de la tranquillité. La fluidité permettra de suivre le rythme d'un combat réel, qui ne se déroule pas au ralenti ! Le corps formant une unité, sa réactivité est plus vive et plus puissante. La contraction à l'impact ne sera d'ailleurs réellement efficace que si elle contraste avec une grande détente. Contracter quelque chose de tendu est, sinon impossible, tout du moins laborieux. Et ce principe se retrouve également dans la calligraphie. « *Le pinceau commence à livrer ses secrets lorsque l'élève se met à faire alterner dans son geste la plus grande vivacité avec la lenteur la plus calculée, la fougue avec un calme imperturbable. Jiang Kui résume ainsi cet aspect de l'art calligraphique : "Le geste lent produit la grâce, le geste rapide produit la force. Il faut cependant posséder la rapidité pour maîtriser la lenteur, car qui se limite à la lenteur sans avoir en lui les ressources de la rapidité, son écriture manquera de vie. Qui cultive au contraire uniquement la vitesse, ses caractères perdront contenance."* (Suite au Traité de calligraphie, *19 "Chi su, lenteur et rapidité"*) »[2] Il y a donc bien une progression nécessaire vers la rapidité, mais plus que la vélocité, c'est l'efficacité qui est recherchée, et l'étape de la lenteur ne peut donc être bâclée : « *C'est par la pratique en lenteur qu'il est possible de développer la rapidité, mais la rapidité doit impérativement d'abord passer par cette pratique lente.* »[3] Lenteur qui apparaît aussi dans l'importance de la répétition dans la pratique.

2.2 Répétition

§ 1 Mémorisation

La répétition se décline selon diverses modalités, dont un objectif de mémorisation. À l'instar de la lenteur, la répétition semble être connotée pour nos esprits occidentaux de manière plutôt péjorative, convoquant une idée de lassitude. Mais la répétition constitue un moyen privilégié de reconquérir le corps. Corrélée à l'idée de mémoire, la répétition ne s'effectue pas en pure perte. Le rapport au temps en est donc clairement influencé : la répétition n'est plus restreinte au retour du même, mais ajoute du nouveau à chacun de ses passages. Et pourtant, le mouvement semble bien être identique. Le dilemme repose sur ce hiatus entre monotonie et innovation : l'autre apparaît dans le même. La pratique se répète pour que l'apprentissage s'intègre et ne reste pas à distance, telle une simple connaissance intellectuelle. La répétition confronte cependant à l'oubli, de par la complexité des gestes à acquérir. L'assiduité réduit toutefois les lacunes, quoi qu'elle puisse aussi les déplacer : une technique peut sembler évidente à un moment, puis de nouveaux éléments amènent de nouveaux aspects à travailler. La mémorisation ne concerne donc pas uniquement la forme, et fournit un critère de conscientisation de la

---

[1] *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 6, Miyamoto Musashi, p.158

[2] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture*, 5, L'acquisition de la technique, p.110

[3] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 慢, 1, p.23. « 慢练就能快发，要快必先练慢。 »

temporalité. « *Prendre conscience que le temps passe, c'est prendre conscience que le temps nous échappe : il nous échappe non parce qu'on ne peut retenir ce qui est présent ou ce qui s'éloigne mais parce qu'on ne peut véritablement surprendre son passage. Voudrait-on guetter ce passage que l'attention s'anéantit dans le vide ! Semble-t-on en situation de le faire, comme dans l'attente, que le temps paraît devoir s'arrêter ! Le passage du temps est l'inconscient de la vigilance ordinaire. Il se confond nécessairement avec le glissement non remarqué dans l'oubli. La prise de conscience du temps est la pensée du passage à notre insu de ce qui se tient devant nous. Elle ne manifeste rien de nouveau, mais elle surprend toujours.* »[1] Selon R. Duval, cette prise de conscience de l'écoulement du temps ne s'effectue pas par la considération de quelque mouvement. Et c'est justement ce qui peut guetter la répétition et devenir un problème. « *On ne surprend pas le passage du temps en contemplant sa montre ou en perdant ses regards dans les frémissements insaisissables des ondes. Il ne peut y avoir aucune perception du passage du temps dans leur mouvement : car le temps ne coule pas à la vitesse des fleuves pas plus qu'il n'avance à la rapidité ou avec la lenteur des heures. Aucun mouvement ne peut à lui seul faire prendre conscience que le temps passe.* »[2] Le problème provoqué par la répétition, et auquel il faut prêter attention, c'est celui de l'inattention, de l'oubli. L'oubli du temps ne doit pas coïncider avec l'oubli de soi. La répétition ne doit pas être mécanisme. Il faut maintenir une vigilance vis-à-vis des mouvements effectués. La conscience peut très vite *se retirer* d'une action dès lors que celle-ci est devenue "routinière". Toutefois, l'oubli ne menace nullement la continuité entre le présent et le passé de la conscience. La répétition se développe corrélativement à une forme de continuité que l'oubli ne parvient à résilier. Les divers enchaînements du Taiji quan restent des "mémentos", qui condensent, ramassent l'ensemble des principes, techniques et qualités, dans une forme synthétique. L'aspect martial est ainsi dissimulé dans cette synthèse qu'il faut pouvoir déplier dans l'objectif du combat.

Par ailleurs, la répétition dans l'apprentissage des mouvements s'effectue sur le même modèle que l'apprentissage des caractères chinois, dont l'écriture est un geste plus qu'une visualisation[3]. Le corps gorgé de mémoire, un effort doit être fourni pour rester vigilant et focalisé sur l'activité. « *Notre mémoire travaille d'autant mieux que nous sommes plus engagés dans notre activité. Quand nous nous mettons tout entiers dans chaque geste, la mémoire retient les caractères sans qu'il faille la solliciter pour cela. Elle travaille moins bien dès que notre activité diminue, que notre corps se démobilise. Les pédagogues chinois ont toujours su qu'au commencement de l'écriture était le geste.* »[4] Le corps est déterminant pour l'apprentissage : il ouvre de nouvelles dimensions dans la répétition quand la conscience se lasse. L'écoute corporelle découvre à chaque répétition de nouveaux détails, en faisant jouer de concert espace et temps. Par la répétition, la mémoire va « *rouvrir le temps à partir des implications du présent* »[5],

---

[1] R. Duval, *Temps et vigilance*, Traverses et traversées du temps : de la conscience à la vigilance, III, 2, p.162

[2] *Ibid.*, III, 1, p.160

[3] « *Pour concevoir comment il est possible de retenir des centaines ou des milliers de caractères, il faut avoir compris que ce sont des gestes que l'on apprend plus que des images, que c'est à la mémoire motrice que l'on fait appel plus qu'à la mémoire visuelle et que cela permet d'intégrer une quantité bien plus grande de données. Les ressources de la mémoire motrice sont en effet plus riches que celles de la mémoire visuelle et la fiabilité en est bien supérieure.* » (J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture*, 4, Un art du geste, p.85)

[4] *Ibid.*, p.85

[5] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, VI, p.211

faisant communiquer le temps avec l'espace. La fonction du corps dans la mémoire consiste pour Merleau-Ponty en une projection qui permet de déployer le passé en filigrane avec le présent, non dans une simple superposition, mais dans un véritable entrelacement. Cet effort traduit un dépassement : la pratique ne va pas de soi. Elle requiert de s'investir, et de franchir les barrières et autres entraves qu'un ego faible et tentateur peut mettre en travers du chemin. Même si le passé n'existe que dans la mesure où il hante le présent, cette persistance invite à aller plus loin. L'effort inscrit dans les profondeurs du corps la marque de l'apprentissage. « *À travers une expérience physique extrêmement poussée et répétée – ce qui en stabilise les effets dans le temps – on parvient à une sorte de réorganisation des perceptions corporelles et de la manière de les intégrer.* »[1] La répétition dans le cadre de la mémorisation implique donc de reconsidérer ce qui revient du passé, et ce qui est ajouté par le présent. « *L'acquis sédimenté est réactualisé passivement par association : l'ancienne expérience est réveillée par la répétition de circonstances identiques qui motive passivement le retour de cette expérience.* »[2] Le passé n'est pas qu'un simple fantasme : il se donne en personne dans le vécu de conscience. Mais comme les circonstances ne sont pas identiques, la répétition, en lien avec le travail en lenteur, hypertrophie les facultés d'écoute de soi pour déceler et analyser les infimes variations.

L'idée de *présentification*, qui intervient dans la phénoménologie husserlienne, conjuguant passé et présent, explicite le rôle de la mémoire. « *La mémoire est la négation de l'histoire, en ce qu'elle rend présent le passé. Par la mémoire, le passé interfère dans le présent, mais il n'y joue qu'en tant qu'il est présent (dans la mémoire), et souvent il n'y joue que pour corriger les effets qu'en tant que passé il a causé dans ce présent (donc pour se nier lui-même en tant que passé et histoire). Dans l'histoire, le passé n'intervient dans le présent qu'en tant qu'il est passé, c'est-à-dire en tant qu'antécédent : telle voie a été suivie à un moment donné, et le présent en est la conséquence. La mémoire conserve le passé, elle ne le remplace pas ; une mémoire ne sera jamais une histoire.* »[3] La répétition n'est donc jamais un remplacement du passé, quoiqu'elle puisse le rappeler dans le présent. Le passé du présent n'est pas le passé du passé, mais son interprétation dans le présent. Par conséquent, la répétition n'est pas une redite, mais apporte de nouveaux éléments, les imbrique dans la construction globale qu'est la pratique. La mémoire est à la fois *conservation* et *construction*. La conscience ne trouve dans ses représentations que ce qu'elle y a mis, mais par cette "mémoire-construction", le passé réinterprété prend une nouvelle signification et contribue au renouvellement du présent. Cependant, cette intervention du même dans l'autre au cœur de la répétition n'induit pas du point de vue de la pensée chinoise une idée de progrès, car celle-ci s'inscrit dans une temporalité linéaire[4]. Idée qui n'est toutefois pas à exclure radicalement pour autant qu'il soit possible de la concilier avec la répétition. La logique du progrès doit pouvoir être pensée sur un autre mode que celui d'une temporalité linéaire, par la spécificité d'un progrès corporel. Le Taiji quan propose ainsi une évolution qui n'implique pas des phases de développement, mais procède plutôt d'un engagement

---

[1] K. Tokitsu, *Budo : le Ki et le sens du combat*, La convergence de deux approches, p.102

[2] A. Montavont, *De la passivité dans la phénoménologie de Husserl*, II, La spécificité de la constitution passive, Motivation et comportement : une chair *d'ego* originaire, p.94

[3] A. Pichot, *Petite phénoménologie de la connaissance*, I, III, 2, c, p.106

[4] I. Kamenarovic, *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, La notion d'action en occident, p.67

progressif très peu conscientisé. La conception du temps sous forme de séquences est propre au mental : c'est sa manière d'engranger les informations en les cloisonnant. Mais le corps accumule ses connaissances comme une même qualité qu'il ne cesse de développer. Cela apparaît nettement dans la tentative de "dresser" la partie la plus primitive de notre cerveau. « *La mémoire à très court terme du cerveau reptilien qui n'apprend que très peu, après un apprentissage très long et pour un période très brève (entre quelques heures et trois jours) explique la nécessité de "rafraîchir" notre mémoire reptilienne, par des répétitions* régulières, *lorsque l'on insiste pour lui "apprendre" des* techniques *qui ne font pas partie de son passé. Même ainsi, leur application sera aléatoire en tant que premier réflexe de survie.* »[1] Il s'agit donc bien de construire nos sensations, et non immédiatement de structurer nos pensées, même si l'objectif reste la progression de la personne dans sa totalité.

§ 2 Progression

La progression au regard d'une pratique chinoise comme celle du Taiji quan correspond à une évolution naturelle. Plutôt qu'un saut qualitatif, c'est un retour au naturel. Cette évolution peut parfois prendre la forme d'une involution afin de revenir à un état antérieur, mais elle comporte un franchissement de barrières. De par la lenteur de son processus d'imprégnation, la pratique du Taiji quan n'évite pas les erreurs car, à l'instar de tout apprentissage, le développement de l'art ne s'inscrit pas dans une progression constante. Les difficultés offrent un approfondissement des principes puisqu'elles amènent à creuser. Essai, erreur, ajustement. L'homme apprend souvent bien plus de ses erreurs. Au début, la conscience peine à saisir les multiples aspects d'un geste d'autant que celui-ci, une fois acquis et maîtrisé, synthétise toute l'histoire d'un apprentissage. « *Le geste, animal et humain, est à la fois signe et organisation, mouvement et intention, contrainte du corps et dépassement des possibilités du corps. Il n'est ni simple ni complexe. Il est simplexe parce que, de façon très synthétique et immédiate, il permet à notre cerveau de saisir une réalité, une intention, une pensée, une relation sociale complexe.* »[2] Le but de cette synthèse est donc de développer un naturel qui mobilise l'ensemble du corps. Cette richesse du geste implique alors de fréquentes erreurs, mais la difficulté suscite l'intérêt de la pratique. L'art ne va pas sans travail, et donc sans dépassement des difficultés. C'est même par là qu'une libération est envisageable. Il n'y a pas de liberté : être libre, c'est se libérer, en actualisant ses potentialités. La difficulté invite au dépassement de soi. Une existence sans contrainte est une existence sans forme, sans structure, mais aussi sans liberté d'aucune sorte – la fainéantise est le guide vers la médiocrité. Or, l'instinct initial de l'art martial est de constituer une élite guerrière. Il s'agit de se transcender pour rejoindre un corps plus vaste, supérieur à soi. « *L'expérience de l'effort est celle d'un oubli de soi, d'une rupture de la calme identité à soi-même, bref, d'une altérité au sein de l'ipséité.* »[3] L'altérité ne désigne pas nécessairement un cénacle de combattants, mais aussi l'univers lui-même. Qui plus est, par l'effort, un élément d'altérité est introduit

---

[1] H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Le cerveau triunique de l'homme, Le cerveau reptilien, p.310

[2] A. Berthoz, *La simplexité*, II, 8, p.123

[3] R. Barbaras, *Le tournant de l'expérience : recherches sur la philosophie de Merleau-Ponty*, I, V, p.106

au sein du même, qui permet d'éviter une redondance cyclique sans aucun changement, d'autant qu'une attention est maintenue.

La progression signifie aussi le retour sur le même avec un regard autre. La pratique s'inscrit dans la durée et le temps permet de redécouvrir des gestes, des principes. De la même manière que de nouvelles subtilités apparaissent à chaque lecture d'une grande œuvre, des détails apparaissent à la conscience en retravaillant des techniques de base. L'erreur est progression par une forme de régression, c'est-à-dire un retour à des bases pour pouvoir avancer plus loin sur le chemin de la pratique. « *La tradition des arts martiaux comporte des significations cryptées qui ne se dévoilent qu'après d'innombrables répétitions.* »[1] En reprenant inlassablement les mêmes mouvements, les erreurs apparaissent, mais aussi leur solution, et le mouvement se remplit peu à peu, riche d'un parcours de multiples répétitions. Une histoire du mouvement se forme et chaque tentative comporte en elle la mémoire des précédentes. Rien n'est jamais su définitivement, ce que les arts martiaux permettent de conscientiser. S'il faut *revenir pour devenir*, une temporalité cyclique paraît plus adéquate. Alors qu'I. Kamenarovic souligne les difficultés que rencontre une temporalité linéaire face aux avancées de la physique[2], J. Gernet complète cette idée en notant la modernité d'une compréhension cyclique du temps. « *Ce qui nous apparaît moderne dans la pensée chinoise tient justement à une liaison étroite entre l'indépendance à l'égard de tout dogme et l'idée couramment admise que tout change et qu'on n'atteint donc jamais que du provisoire et de l'approximatif. Tout évolue et il n'y a que des vérités relatives, valables seulement pour des temps et des espaces définis. […] On comprend ainsi ce que Fang Yizhi 方以智 (1611-1671) voulait dire quand il affirmait que les Occidentaux étaient habiles en matière de mesures* (zhice 质测), *mais faibles dans la compréhension des impondérables* (tongji 通几), *ce terme de* ji 几 *s'appliquant aux changements infimes qui, par leurs effets cumulatifs, se traduisent par des transformations de grande ampleur.* »[3] Certes, il y a bien une avancée, mais la progression en tant que telle reste très éphémère, soumise à la loi immuable du changement, ou *yi* 易. P.-L.-F. Philastre interprète ainsi l'étymologie du caractère : « *le caractère* yi, *dans sa forme antique est composé du caractère* ri 日, *soleil, et du caractère* wu 無, *qui exprime la négation impérative* »[4]. Ainsi, le soleil, nié, est amené à disparaître, ce qui a pour conséquence que la lune surgisse. Le cours ordinaire des phénomènes naturels respecte une nature cyclique, par l'observation d'une loi immuable de croissance et de décroissance, de négativité et de positivité.

Cette loi du retour manifeste également le leurre de l'erreur. L'attention et l'assiduité dans la pratique révèlent les difficultés, à condition de ne pas être passif. La rectification dans la progression demande une conscientisation de soi, à affiner progressivement. La conscience de soi n'est pas donnée d'emblée. Il faut ainsi décharger l'erreur de son contenu émotionnel, qui ne fait que ralentir la progression. Le commentaire de l'activité gêne celle-ci. Dans l'optique de la philosophie taoïste, et

---

[1] C. David, *La beauté du geste*, 17, p.130

[2] *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, La notion d'action en Occident, p.67

[3] "Espace-temps, science et religion dans la rencontre de la Chine avec l'Europe", in *L'Europe en Chine : interactions scientifiques, religieuses et culturelles aux XVIIe et XVIIIe siècles*, p.237

[4] *Yi King*, trad. fr. P.-L.-F. Philastre, I, Note 1, p.13

plus particulièrement chez Zhuangzi, « *la disjonction entre rater et réussir, atteindre ou manquer n'entre pas en ligne de compte pour l'homme authentique, qui n'a cure des mérites et gratifications. Il n'a pas en vue la confrontation d'une parole et d'un fait, d'un plan et d'un résultat […], mais la pleine adéquation de l'activité au moment – que nous ratons dès que nous faisons reposer cette activité sur le vouloir et la prévoyance. Les hommes authentiques peuvent rater ou faillir sans s'attrister car ils ne font pas leur la conception qualitative de la durée, dans une logique de captation du bon moment, de l'opportunité à saisir, du moment propice. La véritable erreur n'est pas d'avoir manqué une occasion, raté une affaire, failli à une tâche, c'est de s'arrêter à cette considération, de se croire lésé, et de perdre l'impulsion à agir sans être affecté par l'histoire de ses faits passés. L'homme authentique n'est pas pugnace, ne s'efforce pas, ignore tout repentir, ne fait aucun cas du passé.* »[1] L'homme authentique, dont Zhuangzi fait grand cas dans sa philosophie, symbolise l'homme parfaitement accompli, c'est-à-dire en accord total avec sa nature, et même avec la nature en général. Face à l'erreur et à l'échec, mais aussi face à la réussite, il ne se formalise pas, c'est-à-dire qu'il ne commente ni ne s'émeut. Il agit d'une conscience pleine, tout en se détachant d'une emprise émotionnelle et/ou intellectuelle. Ce qui se retrouve dans l'apprentissage de la forme en Taiji quan. Si l'essentiel est de pratiquer, plus que de rectifier, alors il suffit de connaître globalement pour ensuite affiner ses gestes. L'habitude permet alors à la conscience non de se retirer de l'activité "acquise", mais de se déplacer vers d'autres aspects plus laborieux. La conscience dans l'arrière-plan, elle devient plus disponible, tenue en vigilance.

La répétition est ce qui va permettre des changements corporels en profondeur. Mais au-delà de ces changements corporels, ce qui est recherché, c'est un changement de disposition au niveau de la conscience. Ce qui exige un dépassement de soi, et donc un effort. Le mouvement, le geste lui-même est un produit de l'effort, puisqu'il résulte de l'affrontement entre une puissance et une résistance ; la conscience de cet affrontement est l'effort en tant que tel. L'effort diminue toutefois par la continuité et la répétition. Il donne une durée au mouvement, et surtout lui offre un accès à la conscience, essentiellement temporelle. « *Le temps est la première loi et la forme nécessaire de la conscience. Tout ce qui est dans la conscience est donc un changement ayant sa durée en un sujet qui dure et ne change point.* »[2] La répétition, conjointe à l'effort, ouvre ainsi à la conscience la perception du temps. Mais puisque la conscience se recule dans l'arrière-plan de l'activité, elle engage une nouvelle forme d'intelligence, plus somatique que mentale,

---

[1] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, p.288

[2] F. Ravaisson, *De l'habitude*, p.37. C'est exactement ce que décrit J. F. Billeter à propos de l'espace temporel créé par l'exercice répété de la calligraphie : « *L'exercice modifie aussi notre perception du temps. Dans la vie de tous les jours, nous sommes sans cesse en train de remonter dans le passé et de nous projeter dans l'avenir, de sauter de l'un à l'autre sans pouvoir nous arrêter au moment présent et, à cause de cela, nous sommes hantés par le sentiment que le temps nous échappe. En nous faisant coïncider avec nous-mêmes, l'exercice suspend au contraire la fuite du temps. Lorsque nous manions le pinceau, le moment présent semble se détacher de la chaîne qui le liait au passé et à l'avenir. Il absorbe en lui toute la durée, il s'amplifie et se mue en un vaste espace de tranquillité. Il n'est plus soumis à l'écoulement du temps mais entre en résonance avec les moments de même nature dont nous avons fait l'expérience hier, avant-hier et les jours précédents. Ces moments se mettent en enfilade, ils créent une autre continuité, une sorte de majestueuse avenue qui traverse le temps désordonné de nos occupations quotidiennes. Notre vie tend à se réorganiser autour de ce nouvel axe et l'incohérence de nos activités extérieures cesse de nous gêner. L'exercice quotidien remplit la fonction d'un rite.* » (*L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 5, L'étude des œuvres, p.121)

plus immédiate, intuitive, que réfléchie. L'habitude mobilise ainsi le corps en déployant ses ressources obscures et profondes qui supplantent ou au moins complètent la réflexion mentale. P. Ricœur écrit ainsi : « *L'habitude n'introduit donc pas de fait radicalement nouveau ; à la faveur du temps, de la répétition, elle élargit indéfiniment l'*usage irréfléchi *du corps ; ce qui fut un jour analysé, pensé et voulu, glisse peu à peu dans le règne de ce que je n'ai jamais su ni voulu. C'est pourquoi on peut l'appeler un "retour de la liberté à la nature" (Ravaisson,* De l'habitude*, p.62), si l'on entend par nature ce caractère primitif de tout pouvoir sur le corps de n'être ni su ni voulu.* »[1] Le propre de l'habitude dans la pratique du Taiji quan est d'accentuer ce que le mental ne peut saisir et qu'il a occulté. Par ailleurs, considérer un geste, un mouvement, un principe, une technique comme pleinement maîtrisé est une autre ruse de l'ego, pour éviter la remise en question. Mais par un investissement véritable dans la pratique, l'engagement n'a pas de limites, et la répétition y a sa loi. « *Nous devons donc considérer sous deux aspects l'entraînement répétitif à une technique simple, par exemple à un coup de poing : premièrement, automatisation de l'exécution correcte d'un geste, tant du point de vue de la forme que de la force ; deuxièmement, canalisation de la sensation de mouvement corporel qui deviendra un stimulus pour le dépassement du seuil en force. Je pense qu'il s'agit là d'un processus de création de nouveaux réseaux psychocorporels qui ne sont pas formés au cours de notre pratique physique quotidienne. Ce deuxième aspect est souvent ignoré.* »[2] La répétition dénote la volonté de répéter un mouvement jusqu'à ce qu'il devienne naturel. Un paradoxe émerge ici, car la pratique du Taiji quan cherche à revenir à un usage du corps beaucoup plus en accord avec sa nature propre. De fait, faire d'un mouvement, à travers la répétition, une seconde nature, c'est-à-dire une habitude, c'est parler d'acquis et non d'inné. Le corps est dévié dans son propre usage par toute une construction culturelle, qu'il convient de détruire pour revenir à un état primitif. La répétition qui conduit à l'habitude n'est pas dans la pratique des arts martiaux un processus de mécanisation du corps, mais au contraire de ré-apprentissage de son propre corps, *mutatis mutandis*. L'habitude se comprend comme une *expérience* du corps qui, par la répétition, redécouvre des capacités naturelles qui n'avaient pas été révélées, ou avaient été occultées. Par l'habitude, et l'expérience qui en découle, « *le corps confronte le présent avec son passé* »[3].

L'habitude touche les fondements même de l'être, sa nature propre. Elle « *n'implique pas seulement la mutabilité en quelque chose qui dure sans changer ; elle suppose un changement dans la disposition, dans la puissance, dans la vertu intérieure de ce en quoi le changement se passe, et qui ne change point.* »[4] La dialectique entre surface et profondeur permet de comprendre l'intensité de l'habitude, qui modifie les racines de l'être. La métamorphose provoquée par l'habitude concerne ce jeu entre dedans et dehors, et se traduit par une augmentation de la spontanéité, au détriment d'une présence active de la conscience. L'habitude confine à l'impersonnel au sein de la personne. « *Dans l'homme, le progrès de l'habitude conduit la conscience, par une dégradation non interrompue, de la volonté à l'instinct, et de*

---

[1] *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, II, III, L'involontaire dans la coordination interne de l'action habituelle, p.269

[2] K. Tokitsu, *La voie du karaté*, 3, Le kimé ou "décision ultime", p.59

[3] J. Dodd, *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, III, The reality of the soul, p.80

[4] F. Ravaisson, *De l'habitude*, I, p.9

l'unité accomplie de la personne à l'extrême diffusion de l'impersonnalité. C'est donc une seule force, une seule intelligence qui est dans la vie de l'homme le principe de toutes les fonctions et de toutes les formes de la vie. »[1] Pourtant, la pratique du Taiji quan vise à développer un potentiel individuel. Un adage chinois dit ainsi qu'après mille répétitions d'une même technique, la loi du corps devient spontanée, naturelle[2]. La transformation ne doit pas dénaturer. La pratique développe la conscientisation de soi, non par l'accumulation de techniques, mais par le développement de qualités. Néanmoins, ces changements apparaissent soudainement à la conscience, bien qu'une sorte d'inconscient corporel ait pu les envisager progressivement. La conscience est en quelque sorte en décalage vis-à-vis des métamorphoses du corps, et même de la personne en général. D'autant plus que les transformations suscitées par une telle pratique se font en profondeur et bouleversent la structure de l'individu. La répétition, accompagnée d'une certaine attention, évite ce processus de sélection et maintient une disponibilité à l'égard des changements inattendus, qui apparaissent à la conscience de manière soudaine, « *comme si le savoir lui-même, tout comme le savoir-faire, nécessitait bel et bien un certain nombre de répétitions (détermination quantitative), mais se révélait pourtant d'un coup et définitivement (saut qualitatif). De même que l'on franchit un véritable seuil lorsque l'on passe d'un état où on ne "sait" pas nager ou monter à vélo à un état où on en devient capable, de même l'acquisition d'une connaissance constitue une rupture dans la continuité, un bouleversement d'ordre qualitatif dans ce qui jusque-là paraissait n'être qu'une répétition du même.* »[3]

Tous ces changements ne constituent-ils que des étapes dans l'élaboration d'un geste parfait ? Plus que de perfection, il est préférable de parler de naturel. Car un geste parfait demeure, au mieux, un idéal asymptotique. Au pire, ce n'est qu'un fantasme nous évitant d'accepter notre nature finie. Non qu'il faille s'arrêter de chercher l'amélioration. Mais l'essentiel est d'être bien avec soi, honnête et confiant. D'autant qu'un geste de Taiji quan est infini, de par sa signification martiale. Si nul ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve, nul n'effectue non plus deux combats identiques. Le contexte seul détermine ce qui doit être employé, même si les qualités développées s'expriment avant tout comme une capacité de coordonner au mieux la spontanéité et le chaos. Ainsi, c'est moins la maîtrise d'un ensemble de mouvements que la prise de conscience globale de soi et de son corps vers laquelle il faut tendre dans la pratique. Et dans cet objectif, la répétition est un outil précieux, puisqu'elle renforce la familiarité à soi, afin de se connaître, ainsi que ses capacités, pour déterminer ce qu'il nous est possible de faire dans telle ou telle situation. « *La base de la pédagogie asiatique est l'exercice quotidien et répété, car l'uniformité est, d'après les maîtres, apparente et due à la grossièreté de nos perceptions et de nos sensations.* »[4] Ainsi, dans la répétition de la forme, il s'agit non pas de copier le mouvement achevé du maître, mais de retrouver en soi les éléments de sa re-création. Au travers d'incessantes répétitions, c'est un effort de reconstruction qui est demandé. Les possibilités d'évolution sont certes infinies, mais ce n'est pas un idéal de perfection

---

[1] *Ibid.*, II, III, p.60

[2] « 拳打千遍，身法自然。 »

[3] B. Doganis, "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, pp.58-59

[4] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, VI, 2, p.128

qui doit être posé ici. Il faut ainsi distinguer la pratique de l'apprentissage. Le second recherche la perfection du geste juste. Mais apprendre, ce n'est pas pratiquer. C'est se maintenir dans un état d'attention et donc de *tension* trop important pour véritablement développer les qualités. L'essentiel n'est pas d'apprendre, mais de pratiquer, car ce qu'il y a à apprendre dans les arts martiaux est véritablement exponentiel. Le moindre pas sur ce chemin rallonge celui-ci d'une dizaine. Le suivant d'une vingtaine. Or, ce n'est pas le but de ce chemin qui est le plus important, c'est le chemin en tant que tel. Autrement dit, ce n'est pas ce qui nous reste à apprendre qui est le plus important, mais *comment nous appliquons ce que nous avons déjà appris*. La pratique est une voie, un *dao*. Si la pratique se fixe des objectifs à atteindre , ceux-ci ne constituent pas des buts, au sens de points d'achèvement. La pratique est une fin en elle-même, qui implique de l'assiduité afin de dévoiler ses bénéfices. De sa régularité émerge une certaine hygiène de vie. La philosophie taoïste parle ainsi de "nourrir le principe vital" (*yangsheng* 養生) en proposant une nouvelle manière de vivre plutôt qu'un idéal inaccessible. L'important réside donc dans le fait de « *demeurer évolutif* »[1], car c'est la continuité du chemin qui importe, et non son point d'arrivée.

2.3 La continuité

§ 1 Un flux absolu

La phénoménologie du temps s'ancre chez E. Husserl dans une parenté avec Saint Augustin mais aussi F. Brentano, dont il retient la compréhension du temps comme *continuum*. « *L'intérêt phénoménologique de la conception brentanienne, qui demeure pourtant une simple "explication" psychologique de l'origine du temps, réside précisément dans le fait qu'elle a pensé l'association originaire du passé et du présent dans la conscience, c'est-à-dire l'adjonction sans médiation de représentations de la mémoire aux représentations de la perception pour former la conscience du temps.* »[2] La conscience est donc centrale, car le temps implique d'être saisi par la conscience non pour exister en tant que tel, puisqu'il est déjà présent dans la nature, comme temps physique, mais pour avoir une incidence réelle sur l'homme. Le temps de l'âme est avant tout le temps de l'homme. E. Husserl définit ainsi la temporalité comme un *flux*, et donc comme une forme de continuité. Car ce flux provient de la conscience : il correspond au flux des vécus de la conscience. De fait, c'est la question d'un temps subjectif qui s'engage. « *L'espace objectif, le temps objectif, et avec eux le monde objectif des choses et des processus réels – tout cela ce sont des transcendances. […] Rien de tout cela n'est du vécu.* »[3] Le temps, mais le monde dans sa globalité, est de l'ordre d'une représentation subjective. Vécu, il doit être conscientisé pour se manifester. Le flux des vécus est ainsi centralisé autour d'un sujet comme pôle : la conscience est temporalité, et le sujet *origine* du temps. Le temps physique n'est donc pas le temps phénoménologique, qui « *ne peut aucunement être mesuré par la position du soleil, par*

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, II, 2, p.31

[2] F. Dastur, *Husserl : des mathématiques à l'histoire*, Phénoménologie et temporalité, Conscience et temporalité, p.48

[3] E. Husserl, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, Introduction, § 1, p.9-10

l'heure, ni par aucun moyen physique ; il n'est pas mesurable du tout »[1]. Cependant, l'accès à la temporalité suppose de pouvoir échapper à l'instant, c'est-à-dire à l'enfermement dans un présent ponctuel. La conscience doit élargir sa perception, pour transcender le maintenant. Le maintenant est toujours ponctuel, insaisissable et fuyant. La conscientisation du temps passe donc par un vécu qui englobe présent, passé et avenir dans une unité, c'est-à-dire dans une *continuité* des vécus. Un vécu n'est pas fugitif : le temps composé de vécus s'apparente à un flux, et la durée du vécu est toujours relative à la conscience qui le vit, le perçoit. Ce qui signifie l'appartenance des vécus à cette conscience et au *moi* qui la préside, car « *le* moi *est* la forme *qui* unifie tout vécu *et il se confond avec l'unique flux temporel dans lequel les vécus s'insèrent en tant qu'êtres durants* »[2].

Cette continuité fait du temps un flux absolu, où les instants s'entrelacent. Le temps n'est pas une simple dimension des choses, mais se loge dans l'intimité d'une conscience. Conscience et temps se définissent réciproquement. Le temps ne peut donc jamais être complètement constitué, comme le note F. Dastur, car il est « *de l'ordre du processus, de l'avenir et du passage.* »[3] Sensation, il est de l'ordre de la chair, ce qui l'associe à l'espace. La chair est le lieu où le temps intime de la conscience prend place et permet de donner un sens à l'existence. L'unification des vécus en un même flux contribue à l'unification de la chair au sein d'une même expérience. « *Penser le temps comme relation charnelle équivaut à le penser comme incorporation de ma chair. La chair, s'incorporant, donne le temps.* »[4] Par conséquent, c'est le vécu charnel du temps qu'il faudra envisager dans le cadre de pratique du Taiji quan, permettant de réunir les différentes modalités du temps au sein d'un même *présent vivant*. E. Husserl épaissit le présent de sorte qu'il contienne également le passé et le futur proches, respectivement dénommés rétentions et protentions. Le temps n'est pas un contenu, mais un continu. L'immédiateté de l'instant est ainsi transcendée par un phénomène de durée – de continuité. Autrement dit, le passé ne peut pas s'ajouter au présent, et la seule possibilité qu'il possède d'intervenir dans le présent, c'est en tant que « *modification intentionnelle du présent lui-même* »[5]. Le passé vient traîner sa résonance dans le présent et le modifie donc comme simple saisie du présent immédiat. Ce concept de modification rend compte de la continuité de la durée, puisque le présent se transforme progressivement en passé. C'est en modifiant sa distance au présent qu'un évènement prend place dans le temps. Il n'y a aucune rupture. L'écart entre deux instants est à penser sur le mode de la différence, et non de la scission. Rétention et protention s'intègrent au sein de l'impression originaire du présent, comme une mélodie dont la résonance déborde l'immédiateté de

---

[1] *Ibid.*, p.273. L'auteur précise que « *le temps cosmique est au temps phénoménologique dans un rapport en quelque manière analogue à ce qu'est "l'extension"* (Ausbreitung) *qui tient à l'*essence *immanente d'un contenu concret de sensation (par exemple un* datum *visuel dans le champ des data visuels de sensation) par rapport à "l'étendue"* (Ausdehnung) *spatiale objective, à savoir l'étendue physique de l'objet physique qui apparaît et qui "s'esquisse" visuellement dans ce* datum *de sensation.* »

[2] R. Barbaras, *Introduction à la philosophie de Husserl*, II, B, Considérations préliminaires, p.147

[3] *La phénoménologie en questions : langage, altérité, temporalité, finitude*, III, Phénoménologie de l'événement, p.161

[4] D. Franck, *Chair et corps : sur la phénoménologie de Husserl*, XVII, p.192

[5] F. Dastur, *Husserl : des mathématiques à* l'histoire, Phénoménologie et temporalité, La structure fondamentale de la temoralité, p.59

l'instant. Or, la pratique du Taiji quan, qu'il s'agisse de la forme ou du combat, s'enrichit d'une telle perspective. La continuité des mouvements suggère l'épaisseur du présent dans la conscience et dans la chair. La continuité témoigne ainsi d'une unification des gestes dans un même vécu, qui retient et projette, anticipe.

Chaque phase est alors maintenue dans un changement perpétuel, de par le renouvellement permanent du présent dans son immédiateté. Le présent est évolution constante, et non fragmentée. Il conditionné par ses extrémités, rétention et protention, se faisant le produit de leur combinaison. Mais alors, apparaît une forme de retard de la conscience sur elle-même. Malgré les réticences d'E. Husserl, l'impression originaire peut être lacunaire, la rétention révélant alors certains aspects, comme une nourriture dégagerait un arrière-goût. « *Il y a toujours une "avance", aussi minime soit-elle, du constituant sur le constitué, et c'est pourquoi ce dernier ne peut apparaître qu'au passé au regard de l'actualité instantanée d'un flux de conscience qui dans son pouvoir constituant actuel est le* punctum caecum, *le point aveugle de la vision et l'invisible de principe dont parle aussi Merleau-Ponty.* »[1] Le présent est alors comme hanté par ce qui déborde son immédiateté, ce qui le détermine comme « *présent vivant* » pour désigner cette épaisseur du maintenant. S'il est vivant, c'est parce qu'il n'a de cesse de se modifier, défini par la permanence de ses changements. « *Le temps est la forme selon laquelle le présent change incessamment quant à son contenu, c'est-à-dire qu'il est l'ordre de succession de moments chaque fois présent, ce que nous exprimerons par une métaphore : le temps est le* flux *du présent. Or chaque moment présent a par essence un horizon d'anticipation (ou comme dit Husserl, de protention), et un horizon de mémoire ou mieux, au sens le plus large du mot, de rétention. "Le présent devient sans cesse un autre présent", cela signifie : "chaque futur anticipé* devient *présent" et "le présent* devient *passé retenu". Dans ces trois formules tient le sens du mot devenir. En effet elles ne sont pas disparates mais solidaires ; la mémoire s'enfle, parce qu'il y a toujours du présent qui devient passé et il y a toujours le présent parce qu'il y a toujours du futur qui point à l'horizon.* »[2] Puisque toute conscience est conscience de quelque chose d'autre, présent est ainsi en mesure de sortir de lui-même. Il est alors point-source (*Quellpunkt*): ce qui s'écoule de lui lui appartient encore, même si, en tombant dans le passé, l'objet temporel se raccourcit et s'obscurcit. L'objet est toujours "altéré" par rapport au présent immédiat. La conscience du temps n'est donc pas purement *impressionnelle*, c'est-à-dire déterminée par l'impression sensorielle du présent immédiat, mais encore rétentionnelle et protentionnelle. Les différentes phases sensorielles ne se juxtaposent pas les unes aux autres mais sont liées ensemble *selon une modification continue* par laquelle elles sont à la fois retenues et anticipées durant toute l'extension de l'acte perceptif dans la durée du présent vivant.

L'idée de présent vivant repose sur une conception du temps non comme forme fixe mais comme mutation continue. « *Tout objet temporel constitué est un processus de changement qui a lieu d'une façon plus ou moins rapide et présuppose un flux qui lui n'est pas un processus, parce que les phénomènes constitutifs du temps (impression, rétention, protention) ne sont pas objectivables dans le temps, mais sont le temps lui-même*

---

[1] F. Dastur, *Husserl : des mathématiques à l'histoire*, Phénoménologie et temporalité, L'énigme de l'autoconstitution, p.71

[2] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, I, III, II, La succession subie ou dirigée : l'attention, pp.143-144

comme continuité d'un jaillissement. »[1] La succession des actes, des gestes, des vécus leur permet de s'unifier en tombant à l'intérieur d'un seul et même acte d'ensemble. Cette idée se retrouve dans le terme de "maintenant", préféré par E. Husserl à celui d' "instant", et qui invite à poser une transformation continue. Le maintenant n'est jamais isolé : il est toujours situé au sein d'une chaîne d'événements, comme le maillon d'une chaîne. Et c'est justement parce que le temps n'est pas sécable qu'une sorte d'horizon temporel vient à se former, qui permet à la temporalité de se constituer véritablement sur le mode de la continuité. « *Le présent véritable et chaque présent présentifié possèdent toujours déjà un horizon de passés dont l'unité est continue ; ils ont un horizon qui cèle en lui la possibilité potentielle de pouvoir éveiller une "indéfinité" ouverte de multiples souvenirs rétrospectifs et, de cette manière, de pouvoir les ordonner et de les enchaîner sur le mode d'une intrication intentionnelle ; il peut par là les répéter chacun pour eux-mêmes et les identifier d'après leur "contenu", de sorte que chacun vaille déjà d'emblée en tant qu'unité dans la répétition et en tant que souvenir individuel concret.* »[2] Le présent vivant déborde l'immédiateté mais aussi le cadre des rétentions et des protentions. Il se situe dans un enchaînement beaucoup plus vaste. L'impression originaire apparaît toujours sur le fond d'un horizon qui a contribué à ce qu'elle est, ici et maintenant. Le vécu est un perpétuel recommencement, mais il possède une histoire, étant nécessairement précédé dans le temps par d'autres vécus – son horizon d'antériorité. Horizon qui traduit également un débordement et un retard de la conscience vis-à-vis du flux temporel. « *La temporalité transversale et la temporalité longitudinale se croisent dans le présent, mais la conscience n'y arrive qu'après coup. Il n'y a pas de conscience de présent vivant.* »[3] C'est pourtant ce lien avec le présent qui inscrit l'homme dans le monde, par l'intermédiaire de sa corporéité. C'est par le corps, point de jonction, que s'entrecroisent espace et temps, de sorte qu'il est impossible de les séparer. Ce passage par le corps donne le contexte d'une autre conception du temps, celle propre à la pensée chinoise.

---

[1] E. Housset, *Husserl et l'énigme du monde*, 5, 1, p.197. E. Lévinas explicite parfaitement cette idée du présent comme jaillissement : « *L'origine de toute conscience, c'est l'impression première "Urimpression". Mais cette passivité originelle est à la fois la spontanéité initiale. L'intentionnalité première où elle se constitue, c'est le présent. Le présent, c'est le jaillissement même de l'esprit, sa présence à lui-même. Présence qui ne l'enchaîne pas : l'impression passe. Le présent se modifie, perd de son acuité et de son actualité, n'est que retenu par un nouveau présent qui le remplace, qui à son tour recule et reste attaché dans une nouvelle rétention au nouveau présent. Et cette rétention est une intention. Elle pense en quelque manière le moment qu'elle retient au bord du passé où il va sombrer pour y être retrouvé par la mémoire, et elle l'identifie avec évidence. Ainsi se constitue la durée qui est renouvellement et liberté à chacun de ses instants. D'ores et déjà l'esprit est libre à l'égard de son jaillissement. Il est ouvert sur l'avenir par une protention, comme Husserl l'appelle. Le temps n'est donc pas une forme que la conscience revêt du dehors. Il est véritablement le secret même de la subjectivité : la condition d'un esprit libre. Tout comme l'intentionnalité dirigée sur l'objet transcendant, le temps exprime la liberté même.* » (*En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, I, L'œuvre d'Edmond Husserl, 11, p.41)

[2] E. Husserl, *Sur l'intersubjectivité II*, Section III, III, Constitution du temps intermonadique, p.148

[3] R. Kobayashi, "*Totalité et infini* et la cinquième *Méditation cartésienne*", in *Revue philosophique de Louvain* n°1-2, 2, e, p.160

§ 2 Un temps cyclique

a) Une temporalité contextuelle

La perspective chinoise concernant le temps rattache celui-ci au monde par son rapport à des événements qui y prennent place. Le temps est indissociable de l'espace, car il dépend d'un contexte. Les deux termes constituent même un couple notionnel dont la relation est similaire à celle de l'archétypique *yin–yang*. « *Le Temps et l'Espace ne sont jamais conçus indépendamment des actions concrètes qu'ils exercent en tant que complexes d'emblèmes solidaires, indépendamment des actions qu'on peut exercer sur eux au moyen d'emblèmes appelés à les singulariser. Les mots* shi 時 *et* fang 方 *s'appliquent, le premier à toutes les portions de la durée, le second à toutes parties de l'étendue, mais envisagées, chaque fois, les unes comme les autres, sous un aspect singulier. Ces termes n'évoquent ni l'Espace en soi, ni le Temps en soi.* Shi 時 *appelle l'idée de circonstance, l'idée d'occasion (propice ou non pour une certaine action) ;* fang, *l'idée d'orientation, de site (favorable ou non pour tel cas particulier). Formant un complexe de conditions emblématiques à la fois déterminantes et déterminées, le Temps et l'Espace sont toujours imaginés comme un ensemble de groupements, concrets et divers, de* sites *et d'*occasions. »[1] Selon M. Granet, la représentation du temps et de l'espace ne renvoie à aucune expérience individuelle, et est plutôt impersonnelle, même s'ils ne sont pas pour autant considérés comme des concepts abstraits. Ainsi, le temps est plus qu'une simple modalité de l'existence : il est ce dans quoi elle prend place, son milieu, son élément. Ces termes renvoient à l'espace, qui résulte d'une « *création rythmée* »[2]. Le potentiel du site dépend en effet du potentiel du temps à le faire durer. D'ailleurs, le *shi* 時 comme occasion (potentiel temporel) trouve régulièrement pour écho dans la littérature chinoise le *shi* 勢, qui renvoie lui à l'idée de configuration du terrain (potentiel spatial). « *Non l'espace mais la "position", non le temps mais le "moment".* »[3] Le temps devient un processus inchoatif qui trouve un certain achèvement dans l'idée d'occasion favorable. L'occasion appartient à un fil spatio-temporel duquel se tisse la vie humaine. Le temps n'est donc pas une définition du monde, avec l'espace, mais plutôt *la vie elle-même*. Il est le rythme de la vie. Ici aussi, le temps n'est pas le temps physique, mais le temps vécu par l'homme, et la pratique des arts martiaux s'inscrit dans le processus de cette vie humaine. Car la pratique n'est pas une recherche quantitative, se bornant à accumuler des connaissances. Elle est le développement de qualités. Ce qui veut dire que la pratique ne se limite pas à l'espace temporel du cours ; elle requiert de travailler le reste du temps, et doit même appartenir au rythme de la vie elle-même. De même que chaque jour nous mangeons, nous respirons, etc., chaque jour nous nous entraînons car cela fait partie du rythme de la vie. Expérimenter le principe du vivant en toute occasion.

La conception chinoise du temps tire son essence du concret. Il est de ce fait plus approprié de parler de moments, d'occasions, de saisons, que de *temps*, tant ce terme évoque l'abstraction. Le temps, à l'instar de l'espace, appartient à un processus plus global – le *Dao*. La temporalité n'est qu'une dimension du cours des choses, un

[1] M. Granet, *La pensée chinoise*, II, I, p.79
[2] *Ibid.*, p.83
[3] F. Jullien, *Du "temps"*, V, 4, p.138

certain rythme de la vie, et non un mode particulier. D'où cet aspect cyclique. Le temps de la nature répète ses événements avec la nécessité de lois inaltérables. Et si le chinois classique donne au terme de temps (*shi* 時) la signification de saison (*sishi* 四時, les quatre saisons), le chinois moderne emploie le même terme pour désigner l'heure comme une "petite occasion", une "petite saison" (*xiaoshi* 小时). Le temps est ainsi ancré dans un *faire*, et n'existe pas par lui-même. Il ne tire sa raison d'être que par ce qu'il est l'occasion de faire. Le temps n'est rien en soi. Il n'existe que de manière relative, dans son rapport au monde concret. Et cette caractéristique se retrouve jusque dans la grammaire chinoise. « *En chinois, non seulement il n'y a pas de temps, mais pour commencer, il n'y a pas de verbe. Chaque caractère d'écriture […] tire à la fois sa nature et se fonction du contexte dans lequel il est employé.* »[1] Là encore, une conception abstraite du temps est impensable, et c'est le *contexte* qui donne sens, par des indicateurs temporels concrets. Le temps est relatif à l'univers qui le contient, au même titre que l'espace, duquel il ne peut se séparer. C'est cette relativité qui donne au temps une autre détermination, celle de la possibilité. « *L'espace n'est pas imaginé comme un contenant vide, ni le temps comme un flux homogène.* »[2] De même que l'espace n'apparaît pas simplement comme de l'étendue, mais comme rempli de vallées, de forêts, etc., de même le temps n'apparaît pas vide, mais rempli. Le temps, comme l'espace, est ouvert aux possibles, et n'est donc pas vide, puisque toujours composé d'éléments concrets. Plus précisément, le temps est rempli de possibilités. D'où cet entrelacement entre temporalité et spatialité, qui ne sont pas deux dimensions séparées, opposées, mais au contraire s'inspirent et s'influencent mutuellement. Cette importance du possible se retrouve également sur l'aspect cyclique du temps chinois. Il ne s'agit pas d'une répétition du même, comme nous l'avons déjà montré, où aucune nouveauté n'interviendrait. Au contraire, la logique cyclique de cette temporalité implique l'apparition de l'autre dans le même, dans une logique d'alternance et de changement. Une telle vision du temps amène ainsi l'individu à se comprendre à l'échelle de l'univers auquel il appartient, non comme un élément prépondérant, mais comme un rouage d'un processus plus global. « *L'irréversibilité nous enseigne que notre action ne peut se produire qu'une seule fois, tandis que l'idée du caractère irremplaçable de chaque être humain nous persuade que nul autre que nous ne peut l'accomplir. Il en va tout autrement en Chine. La conscience humaine n'y est pas lue dans une perspective temporelle, c'est-à-dire que le facteur temps n'entre pas dans la compréhension de ce qu'est la conscience.* »[3] Quoique le temps soit envisagé sur le modèle d'une nature cyclique, il n'en devient pas pour autant soumis à l'inéluctabilité. Le temps demeure toujours ouvert au possible, selon la logique d'un principe de mutation, qui lui aussi régule l'ordre de la nature. Ainsi, la temporalité est une succession d'événements ancrés dans la vie. L'idée se retrouve dans l'acception du *shi* 時 renvoyant aux saisons. Les saisons, au-delà de rythmer la vie humaine, interviennent concrètement dans celle-ci en désignant des moments propices à telle ou telle action (par exemple

---

[1] I. Kamenarovic, *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, Le rapport au temps, p.116

[2] E. Hsü, "Change in Chinese Medicine : *bian* 變 and *hua* 化 : an anthropologist's approach", in *Notions et perceptions du changement en Chine*, 2.3, p.50. « Space is not imagined as an empty container nor time as a homogeneous flow. »

[3] I. Kamenarovic, *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, Le rapport au temps, p.112

les périodes de semis et de récoltes). L'homme doit se conformer au rythme de la nature, pour être en adéquation avec les forces cycliques animant l'univers, qui s'enchaînent comme les saisons passent et se répètent. D'ailleurs, le calendrier chinois, lunaire, est divisé en périodes plutôt qu'en mois, chacune renvoyant au grand processus qui anime la nature tout autant que la vie. La différence d'avec la conception occidentale du temps est nette : *« même le temps des quatre saisons dans la Chine antique diffère du temps physique. Il est intimement lié aux rythmes de l'existence humaine et compris dans la perspective du* Classique des mutations *(Yin Yang, Huit Trigrammes) et des Cinq agents (bois, feu, terre, métal, eau). »*[1] Le temps chinois montre ici aussi sa spécificité cyclique. Contextuel, lié à l'existence humaine, il en suit les lignes directrices, s'accorde au principe de mutation qui coordonne le flux de la vie, des saisons, par un mouvement cyclique de changement perpétuel.

b) La loi du changement

L'aspect cyclique de la temporalité chinoise semble découler de l'influence du *Classique des mutations* (*Yijing* 易經), qui imprègne toute la cosmologie chinoise. Aussi le principe de mutation pose-t-il un temps qui change, mais pas de manière linéaire. La mutation est l'une des matrices de la relation entre le *yin* et le *yang* ; le *yin* qui contient déjà le *yang*, en arrivant à son paroxysme, se transforme en *yang*, qui contient déjà le *yin*. Ce modèle de cycle inspire l'idée de changement. Pour reprendre la thématique des saisons, le temps constitue un cycle vital en accord avec les lois de la nature, revenant sans cesse sur lui-même. Tel processus est toujours en cours d'exécution : la mue n'est jamais définitive, mais perpétuellement recommencée. Aussi le temps chinois se focalise-t-il beaucoup sur l'instant présent, fragile capture d'un mouvement se faisant, et contextualisé entre son passé et son futur proches. Il ressemble alors fortement au présent vivant de la phénoménologie. Le temps chinois est inséparable de la connaissance du passé et du futur. Le temps comme opportunité est ainsi la résultante d'un habile jeu de va et vient entre *yin* et *yang*, rétentions et protentions, qui non seulement tisse la trame du présent vivant, en perpétuelle mutation, mais détermine les conditions idéales de l'apparition de l'occasion favorable. Le flux du temps n'est pas continu, mais discontinu, et c'est dans ses replis qu'il est possible d'entrevoir et de faire surgir les opportunités. Avec pour caractéristique majeure le *principe de mutation*, la philosophie chinoise est moins une philosophie de l'être qu'une philosophie du devenir, ce qui entretient la dualité dynamique sur laquelle elle repose. La mutation passe alternativement du vide au plein dans un mouvement continu. Le caractère *yi* 易 a d'ailleurs deux origines possibles. Il représente soit un caméléon, qui change de couleur selon son milieu, soit le soleil et la lune, évoquant l'alternance et les périodes de changement. La mutation est un phénomène universel qui définit la nature sur le mode d'un flux (saisons, marées, etc.). Cette conception ontologique repose sur l'archétype *yin–yang*. Ces deux éléments évoluent et changent de telle manière qu'ils vont se parfaire, se

[1] Zhang X., "The time of Heaven in Chinese ancient philosophy", in *Contemporary Chinese thought* Vol.30 n°4, p.44. « Even the time of four seasons for ancient Chinese is quite different from physical time. It is immanently linked with the rhythms of man's existence and understood in the perspective of The Changes (Yin-Yang, Eight Trigrams) and Five-Agents (wood, fire, earth, metal, water). »

transformer et se générer l'un l'autre, au cours d'un cycle infini. Intimement liés, ils forment une certaine unité. L'un ne pourrait exister sans l'autre. *Yin* désigne la face obscure d'une colline, *yang* la face ensoleillée. Mais le point crucial est qu'ils réfèrent tous deux à *la même colline*. La mutation ne divise pas : elle réunit les deux opposés comme éléments constitutifs d'un même processus. Et c'est justement l'implication mutuelle du *yin* et du *yang* qui rend possible l'existence du temps mais surtout de la vie elle-même. L'influence du *Yijing* sur la temporalité chinoise est d'ailleurs à ce point prégnante que « *depuis des temps anciens, le calendrier chinois fût connecté aux hexagrammes* »[1]. Ceci se remarque aussi dans la dimension cyclique des saisons, duquel le *Classique des Mutations* s'est certainement inspiré, puisant ses origines dans la nature elle-même. En effet, dans la succession des hexagrammes, lorsque le dernier est atteint, il s'effectue un retour vers le premier. De plus, la succession de ces différentes figures possède une logique inchoative qui lie chacun des hexagrammes l'un à l'autre, avec une idée de continuité très forte. L'idée de transition est sans doute plus forte dans la pensée chinoise, du fait que celle-ci ne pose aucune exclusion dans ses couples conceptuels, proposant au contraire une solution de continuité, également en accord avec le principe de mutation. Ainsi, chaque hexagramme est lui-même composé de deux trigrammes qui effectuent des rappels avec les figures qui précèdent et suivent. À l'instar du présent vivant dont l'impression originaire est composée de la rétention et de la protention. « *Toute la science du* Yijing *repose sur le postulat que le futur est déjà dans le présent à l'état de germe. Le Yang recèle en son sein le Yin et réciproquement. C'est de cette présence de l'élément opposé, dans les deux principes qui meuvent l'univers, que naît le changement, état constitutif du cosmos. Aussi prévoir, c'est-à-dire suivre les mutations, n'est-il rien d'autre que saisir ce rien significatif. L'indice est ce qui n'est pas encore l'événement, mais n'est plus non plus tout à fait son absence. […] Le monde est un livre constellé de symboles et d'indices qui offre les secrets du temps à qui possède la clef de leur déchiffrement.* »[2]

Mais les similitudes entre le temps cyclique chinois et le temps phénoménologique sont plus profondes encore. C'est sur le flux du temps, comme principe, comme fonds originel, que vont prendre appui les diverses mutations, tout comme les différentes instances temporelles reposaient sur un même horizon d'antériorité, sur un même flux absolu. « *Lorsque Husserl et Heidegger firent une étude du temps phénoménologique, ils trouvèrent que ce temps originel, être ni cosmologique ni psychologique, n'était composé de rien d'autre que le jeu dynamique et spontané des tendances momentanées (les horizons). Même la subjectivité transcendantale ne peut se maintenir elle-même dans le "flux héraclitéen". Ce sont les "changements ultimes" sans aucune hypothèse substantielle (par exemple la dichotomie du sujet et de l'objet) qui rendent possible notre compréhension du monde de nous-mêmes. Ce que les auteurs du* Classique des mutations *savent à propos des "principes des changements"* (yili 易理) *n'est pas tellement différent de la conception phénoménologique.* »[3] Le temps n'est donc pas une

[1] *Ibid.*, p.55. « Since the early period, Chinese calendar was connected to the hexagrams in The Changes. »

[2] J. Levi, in Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Commentaire suivi, IX, Commentaire du chapitre IX, pp.235-236

[3] Zhang X., "The time of Heaven in Chinese ancient philosophy", in *Contemporary Chinese thought* Vol.30 n°4, p.47. « When Husserl and Heidegger inquired phenomenological time, they found that this original time, being neither cosmological nor psychological, is composed of nothing other than the

réalité fixe, mais plutôt déborde la conscience par l'extension de son phénomène aux différents événements de la nature. Le temps est un renouvellement perpétuel, à l'image des processus de la nature qui jamais ne se figent mais continuent sans cesse d'évoluer et de se transformer, non pour atteindre une réalité finale, mais parce que c'est le changement qui maintient leur existence. Et même plus encore, cette loi immuable de la mutation relie également être et non-être comme les différentes phases d'une même réalité. Ceci est d'autant plus facile à penser qu'il n'y a pas de réelle séparation élémentale au niveau de la conception chinoise du monde, entre matériel et spirituel notamment, car tout est composé de *qi* 氣, "souffle-énergie" qui permet au taoïsme de relier mort et vie et sein d'un même processus[1]. Ce temps tissé de mutations est donc bien similaire au présent vivant de la phénoménologie. Ce sont même ces changements qui permettent de prendre conscience du temps comme phénomène qui recommence sans cesse. *« Un orage est bien une unité de durée qui s'écoule de façon plus ou moins rapide, mais le surgissement continu d'un nouveau maintenant n'est pas quelque chose qui passe par rapport à d'autres choses : c'est le point source originaire comme pur renouvellement. Le temps originaire n'est donc pas quelque chose qui apparaît puis disparaît comme un orage, mais est en perpétuel commencement.* »[2] Pour la pensée chinoise héritée du *Classique des Mutations*, le ciel et la terre échangent sans cesse leurs influences, ce qui a pour conséquence qu'ils modifient et transforment toutes les choses, tant au niveau de la nature, où les plantes et les arbres croissent et se développent, qu'au niveau intersubjectif, où le prince et le sujet poursuivent leurs relations mutuelles. Le changement n'est qu'un libre jeu entre négativité et positivité, dont les dérivations réciproques assure continuité et permanence dans la mutation. *« Ce qui est une fois fixé ne peut être permanent, mais le changement et la modification suivant le moment constituent la voie rationnelle de la permanence ordinaire.* »[3] Pour l'exprimer dans une formule ramassée : ce qui ne change jamais, c'est que tout change. Et quoique la temporalité puisse être conçue de manière cyclique, les transformations qui y ont lieu, et qui nourrissent cet aspect cyclique, ne sont en aucun cas pensées sur le mode d'une simple répétition du même. *« Dans la voie rationnelle des changements, la transformation et le mouvement (ébranlement cause d'action) n'ont pas lieu d'une façon toujours identique et uniforme.* »[4]

Il faut ainsi distinguer différentes possibilités d'envisager cette mutation, comme l'explique clairement F. Cheng : *« Selon l'interprétation traditionnelle, le terme mutation, dans le Livre, possède trois significations :* buyi 不易 *"mutation non changeante" ;* jianyi 简易 *"mutation simple" ; et* bianyi 變易 *"mutation changeante". On peut dire, en gros, que la "mutation non changeante" correspond au Vide originel, la "mutation simple" au mouvement régulier du Cosmos et la "mutation changeante" à l'évolution des êtres particuliers. Les trois mutations ne sont pas séparées ; elles concourent*

---

dynamic and spontaneous interplaying of momentary tendencies (horizons). Even the transcendental subjectivity cannot maintains itself in the "Heraclitus' stream". It is the "ultimate changes" without any substantial assumption (e.g., the dichotomy of subject and object) that make our understanding of the world and ourselves possible. What the authors of The Changes know about "the principles of the Changes" (*yili* 易理) is somehow not alien to the phenomenological view. »

[1] Diao S. 刁生虎, *Zhuangzi de shengcun zhexue* 庄子的生存哲学, 2, 5, pp.48-51.

[2] E. Housset, *Husserl et l'énigme du monde*, 5, 1, p.198

[3] *Yi King*, trad. fr. P.-L.-F. Philastre, II, 32, 580, p.620

[4] *Ibid.*, II, 45, 805, p.857

pour former le cours à la fois complexe et uni du Dao. *Cette idée a déterminé en Chine, durant deux millénaires, la conception du devenir humain et de l'Histoire. Dans l'existence d'un être particulier, le Temps suit un double mouvement : linéaire (dans le sens de la "mutation changeante") et circulaire (vers la "mutation non changeante") […]. Au niveau de l'Histoire, on observe de même un temps qui se déroule de cycle en cycle. Ces cycles (qui ne sont point des répétitions à l'infini) sont séparés par le Vide, tout en suivant un mouvement en spirale, attirés qu'ils sont, eux aussi, par la "mutation non changeante".* »[1] Cette citation permet de mieux comprendre les différentes modalités de la temporalité chinoise, qui semble parfois se contredire, mais ne fait au final que combiner différents processus sans les penser sur le mode de l'exclusion. La base de la pensée chinoise est ainsi de maintenir une forme de tension entre les différentes notions, grâce à l'argument qui veut qu'elles concourent toutes à la même réalité, et ne sont au final qu'une expression de celle-ci. C'est même leur enchevêtrement qui fait de la réalité ce qu'elle est. Si l'aspect contextuel du temps chinois implique l'idée de changement, l'idée de changement implique à son tour l'aspect contextuel. D'où cette pluralité de nature pour les différents types de changement. De fait, la médecine traditionnelle chinoise n'est pas en reste pour penser le changement selon ses différentes modalités. « *En considérant à la fois les aspects spatiaux et temporels du changement, je dirais que* hua 化 *est utilisé pour décrire les transformations ayant une direction (par exemple les processus de digestion). Cela est pensé pour prendre place à l'intérieur du corps, invisible pour tout observateur, une transformation à l'intérieure d'une "masse".* Bian 變 *décrit quant à lui une transition qui est visible pour l'observateur, d'un état vers un autre, tout en impliquant une connectivité entre ces deux états.* »[2] Il faut ainsi prendre en considération que le temps chez les chinois s'écoule non de manière horizontale, mais plutôt de manière verticale. Les caractères *shang* 上 (au-dessus) et *xia* 下 (en-dessous) sont en effet utilisés pour désigner respectivement le passé (*shang ge xingqi* 上个星期 : la semaine dernière) et le futur (*xia ge xingqi* 下个星期 : la semaine prochaine). Ce temps vertical n'est en aucun cas figé, comme ayant suspendu son cours ; il maintient son écoulement. Cette verticalité semble toutefois constituer un autre moyen de réunir en un seul point le phénomène de l'écoulement du temps, de la durée, sans éclater les différents instants mais au contraire montrer leur continuité.

D'autant que cette continuité appartient au phénomène de la nature elle-même, qui divise, transforme et réunit sans cesse, mais jamais ne sépare au sens d'une opposition radicale et exclusive. « *Si l'on examine la voie rationnelle du renouvellement, elle atteint son maximum d'importance dans les modifications et les changements* (yi 易) *du ciel et de la terre, dans le commencement et la fin du cours des saisons. Le ciel et la terre, c'est la négativité et la positivité s'alliant et entraînant la modification et le changement, puis produisant les quatre saisons ; c'est par là que tous les êtres naissent et produisent en se développant, s'achèvent et prennent fin, chacun suivant sa*

---

[1] *Vide et plein : le langage pictural chinois*, I, 1, 3, p.68

[2] E. Hsü, "Change in Chinese Medicine : *bian* 變 and *hua* 化 : an anthropologist's approach", in *Notions comme ayant suspendu et perceptions du changement en Chine*, 4, p.56. « Considering both the spatial *and* temporal aspects of change, I would say that *hua* 化 is used for describing transformations that have directionality (e.g. processes of digestion). It is thought to take place inside the body, invisible to the observer, a transformation within a "mass". *Bian* 变 describes a transition that is visible to the observer, from one state into another one, while it implies a connectedness between these two states. »

voie naturelle. C'est ce renouvellement (ge 革) *qui produit les quatre saisons ; lorsque le cours des saisons est terminé, il doit se renouveler et recommencer de nouveau.* »[1] La pratique martiale appartient à un tel rythme, et c'est pour cela que la dimension temporelle lui est essentielle. L'idée de continuité prolonge ici celle de répétition, tout en apportant la thématique du changement, de la transformation. Car il existe bien une progression au cours du temps, malgré cette caractéristique cyclique. Les deux ne sont pas opposés de manière exclusive. L'arbre revit les mêmes saisons, qui lui font naître des feuilles, les font changer de couleur, les font tomber puis à nouveau renaître. Mais dans cette temporalité cyclique, l'arbre pourtant ne cesse de croître, selon un processus plus global qui est celui de la nature. Et à moins qu'un homme vienne interrompre ce processus, rien ne vient contrarier la croissance de l'arbre selon la logique naturelle qui comprend aussi la mort dans son développement. Le temps est même essentiel à la maîtrise de tout art, et la conscience qu'il faut développer vis-à-vis de soi pendant la pratique, ce travail d'écoute de soi, est lui aussi corrélatif de la conscientisation du temps. « *La conscience du Temps apparaît durant les activités des arts, au sens large du terme, car elles mettent au jour les situations de "changements subtils" et de "significations constitutives sur le terrain". Pour le dire autrement, chaque art de la Chine ancienne, y compris celui de la pensée, est rempli d'intuitions et de compréhensions temporelles, qu'il s'agisse du médical, de l'architectural, du littéraire, du militaire ou du politique.* »[2] C'est pour cela qu'il nous faut à présent revenir plus précisément sur la pratique du Taiji quan en tant que telle, en articulant les perspectives phénoménologiques et chinoises concernant le temps, afin de mettre en évidence les rapports que cette pratique entretient avec la temporalité, particulièrement au niveau sur l'idée de continuité.

§ 3 Le flot ininterrompu

a) Une dynamique de l'actualisation

L'enchaînement en Taiji quan dénote l'importance de la continuité dans les mouvements. Ceux-ci ne doivent pas être juxtaposés, mais s'impliquer et se produire selon un enchaînement causal digne des lois de la nature. Il y a une logique à la succession des gestes, qui repose sur l'articulation de la lenteur, la répétition et la continuité. Ces modalités procèdent les unes des autres et, corrélativement, la dynamique de l'actualisation applique les concepts de présent vivant et de mutation perpétuelle. Si le temps n'est pas découpé en instants, les techniques composent un enchaînement continu. Certes, elles sont souvent découpées en différentes séquences successives, afin de faciliter leur apprentissage, mais c'est leur liaison qui va importer au final. Pourquoi ? Parce que la continuité conditionne l'efficacité du travail. D'un point de vue prophylactique, la régularité des mouvements permet de drainer

[1] *Yi King*, trad. fr. P.-L.-F. Philastre, II, 49, 865, p.919

[2] Zhang X., "The time of Heaven in Chinese ancient philosophy", in *Contemporary Chinese thought* Vol.30 n°4, p.60. « The awareness of the Time appears during the activities of arts in broader sense, because they bring out the situations of "subtle changes" and "constituting meanings on the spot". To speak the other way round, every art in ancient China, including that of thinking, is full of the timely intuitions and understandings, whether it is medical, architectural, literary, military or political. »

convenablement l'énergie qui circule dans le corps. D'un point de vue martial, les ruptures constituent autant de failles potentielles dans le système de défense. D'où cette actualisation permanente qui opère dans l'implication des mouvements en prévenant tout moment de vide. L'enchaînement de Taiji quan reprend à son compte l'exemple husserlien de la mélodie : chaque geste s'actualise dans un présent vivant o la continuité est déterminante. À l'instar d'un cercle qui n'offre aucune ouverture, la forme exprime toute une stratégie défensive dans l'actualisation des lignes de force. Il ne s'agit pas de répéter le même mouvement mécaniquement et sans pertinence par rapport à la situation. Un combat n'est pas la répétition de mêmes techniques jusqu'à épuisement, mais l'exploitation du principe de mutation dans la perspective globalisante du présent vivant. Toute impression originaire est liée à une perception, conscience de ce qui apparaît présentement, et « *toute perception a son halo rétentionnel et protentionnel* »[1]. Par conséquent, l'actualisation s'effectue simultanément en deux sens, du passé vers le présent, et du futur vers le présent. La conscience développe la perception d'une situation plus que d'un instant, et l'actualisation contribue à ce que le présent soit une source de possibles s'adaptant à ce qui vient de passer. Par ailleurs, le terme d'actualisation permet de préserver la cohérence de l'ensemble. Si l'adaptation traduit une forme de rupture, l'actualisation maintient une cohésion dynamique. Le présent ponctuel, intangible, reste toutefois nécessaire comme point d'ancrage de la conscience dans la temporalité.

Le présent semble ainsi être un *point de fuite temporel*, qui se définit comme processus. Il n'est pas véritablement en acte, mais toujours en cours d'actualisation, entéléchie. Cette dimension détermine les mouvements du Taiji quan. Il n'y a jamais immobilité pure, ni d'ailleurs mobilité pure. Ces deux aspects sont toujours en relation, et ne s'excluent pas. C'est entre autres pour cela que le Taiji quan est parfois décrit comme de la "méditation en mouvement". De fait, les gestes s'écoulent et se transforment perpétuellement, comme l'eau s'adapte au relief sur lequel elle s'écoule. « *Du phénomène d'écoulement nous savons que c'est une continuité de mutations incessantes qui forment une unité indivisible.* »[2] L'idée d'unité s'associe à celle de continuité. Le processus de mutation conserve ainsi une unité puisque les mouvements procèdent d'un même flux. Ce qui constitue d'ailleurs une réponse possible au problème de l'identité du bateau de Thésée. Si toutes ses pièces ont été progressivement changées, s'agit-il encore du même bateau ? Le fait qu'il y ait une continuité dans ces transformations maintient l'unité du navire. Pour le travail de la forme, cela s'avère d'autant plus vrai qu'il faut observer une logique d'*actualisation*, qui donne à la transformation un aspect nécessaire. Celle-ci est en quelque sorte initiée longtemps à l'avance, comme une stratégie aux échecs, s'actualisant progressivement, et non de façon soudaine. La progression des mouvements dans l'enchaînement s'effectue donc selon des principes de contraste et de corrélation, fondant le dynamisme de leur déploiement sur la variation par alternance. Ce principe se retrouve même au niveau des arts chinois du pinceau[3]. L'enchaînement est un déroulement ininterrompu de

---

[1] E. Husserl, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, II, III, p.138

[2] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, I, II, § 10, p.41

[3] « *Parce que sa codification théorique est intervenue relativement plus tôt, parce que, surtout, sa nature linéaire le destine à servir d'enregistrement direct et immédiat de la temporalité du mouvement (un calligraphe ne peut jamais revenir en arrière pour retrouver le tracé précédent), l'art chinois de l'écriture nous offre un exemple*

mouvements opposés, découlant les uns des autres, et « *seule une cassure au sein de cette continuité circulaire donnera prise à l'adversaire et lui fournit la possibilité de l'emporter* »[1]. C'est l'ininterruption de ce flux qui donne à l'enchaînement des mouvements sa cohérence et sa cohésion. Chaque mouvement possède un horizon, à la fois d'antériorité et de postériorité, d'où émerge son efficience. Et c'est précisément parce qu'il y a une communication entre un mouvement et ses horizons qu'aucune rupture ne vient briser la continuité du processus. E. Husserl parle ainsi de "mue", c'est-à-dire de mutation. Autrement dit, le temps est définitivement lié dans chacune de ses phases, et *évolutif*. Le maintenant se change en un autre maintenant, dans le cadre d'un flux ininterrompu. « *Chaque maintenant qui affecte un vécu, même s'il est la phase terminale par laquelle s'achève la durée d'un vécu, se mue nécessairement en un nouveau maintenant et celui-ci est nécessairement un vécu rempli.* »[2] La temporalité vécue par la conscience se déploie dans le flux des actes intentionnels. Autrement dit, l'actualisation passe par la caractéristique intentionnelle de la conscience, qui se maintient dans le présent, mais un présent épais de sa durée, et qui n'a de cesse de se modifier sous l'influence fluctuante des noèmes, des objets visés par la conscience. « *Le* continuum *constitutif du temps est un flux de production continue de modifications de modifications.* »[3] La nature même de la conscience, et la manière qu'elle a d'appréhender le phénomène de la temporalité, rendent ainsi possible cette continuité, qui dépasse les singularité des vécus pour s'inscrire dans une perspective plus grande, à l'échelle de l'univers.

Ainsi, E. Husserl précise que c'est la façon dont la conscience *présentifie* les différents vécus qui assure leur continuité en se référant à « *l'unité d'une conscience suprapersonnelle* »[4]. Dans un autre univers de sens, de nombreux classiques sur le Taiji quan notent que c'est la pensée qui donne une cohérence à l'enchaînement des mouvements, en se référant à la conformité avec l'ordre des choses. La pensée, ou intention, est désignée en chinois classique par le polysémique *yi* 意. Son écho

---

privilégié de tout dynamisme en cours – *comme* devenir. *Selon la double dimension de cet art, au niveau du geste qui engendre la forme comme de cette forme devenue lisible sur le papier. De même que la flèche décochée par le bon tireur est chargée d'un surplus de* shi 勢 *qui la fait porter droit et loin, de même le mouvement du pinceau, aux mains du bon calligraphe, est-il doué d'un* surplus *de* shi 勢 (shi you yu 勢有余), *comme potentiel à l'œuvre, qui lui permet d'aller toujours de l'avant et de la façon la plus efficace. L'élan déployé se communique de part en part, sans rencontrer d'obstacle ni s'enliser* (wu ning zhi zhi shi 无凝滞之勢). *Et, une fois le tracé achevé, cette* continuité dynamique *demeure pour toujours active aux yeux de qui la contemple : l'élément qui précède porte en lui l'attente de celui qui suit, et ce dernier naît en réponse au premier* (shi qi xingshi dixiang yingdai, wu shi shi bei 使其形勢递相映带，无使势背). *L'ininterruption n'est jamais volontaire, mais spontanée.* » (F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, II, 6, II, p.131)

[1] *Ibid.*, II, 6, I, p.129

[2] *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, III, II, § 82, p.278

[3] E. Husserl, *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, II, I, p.130

[4] « *La présentification est une "modification", cette manière merveilleuse qu'a précisément la conscience de se refléter dans la conscience, de trouver de façon consciente en elle-même ce reflet, de "coïncider" avec l'image en miroir, et de trouver par là ce qui est objectivement identique. La conscience forme ainsi une unité avec la conscience, transcendant le temps dans la forme de la simultanéité comme dans celle de la succession temporelle. La conscience personnelle ne fait qu'un avec la conscience différente, une conscience nécessairement séparée d'elle sur le plan individuel, et ainsi advient l'unité d'une conscience suprapersonnelle.* » (E. Husserl, *Sur l'intersubjectivité II*, Section IV, II, Esprit commun II, §5, pp.292-293)

résonne en chinois moderne en forme le terme de conscience, tel qu'il est utilisé en phénoménologie : *yishi* 意识. En un sens, c'est donc la conscience qui assure la continuité du processus dans la théorie même du Taiji quan, comme le montre cet extrait : « *Lier les mouvements sans interruption. Dans les arts de combat de l'école exotérique, l'énergie employée est l'énergie grossière du "ciel postérieur". Il y a donc des départs, des arrêts, des enchaînements, des interruptions. C'est au moment précis où l'ancienne force arrive à sa fin et où la nouvelle n'est pas encore née que l'on peut le plus aisément être vaincu. Comme, dans le Taiji quan, l'on utilise la pensée et non la force musculaire, tout est lié sans interruption du début à la fin ; quand une révolution est terminée, une autre commence, le mouvement circulaire se déroule à l'infini. Il est dit dans le Traité originel : "La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou de la mer, qui se meuvent continuellement et sans fin." Ou encore : "Faites se mouvoir l'énergie comme un fil de soi que l'on dévide d'un cocon." Toutes ces comparaisons suggèrent que tout est relié par un seul souffle.* »[1] L'idée d'un souffle unique met en lumière un autre facteur de continuité dans la pratique du Taiji quan : la respiration. Régulière, continue, sans rupture, elle doit être comme un fil qui se déroule progressivement tout au long de la pratique sans que les passages inspiration/expiration entraînent des césures dans le rythme observé. La conscientisation de ces transitions permet un relâchement lui aussi nécessaire à la continuité. Les tensions créent des à-coups qui perturbent le déroulement progressif et régulier des mouvements. « *Avant d'être détendu, il faut relier ouverture et fermeture.* »[2] Ouverture et fermeture ne désignent pas uniquement les cycles de la respiration, mais concernent aussi les mouvements en eux-mêmes. La succession de ces différentes phases se produit naturellement, sans heurts, à la manière de ces "transformations silencieuses" thématisées par F. Jullien. Le phénomène ne cesse de se produire, mais de manière tellement régulière qu'il est difficile à discerner. « *"Silencieux" est plus juste, en effet, qu'invisible, à cet égard, ou plutôt en dit plus. Car non seulement cette transformation en cours, on ne la perçoit pas, mais elle s'opère elle-même sans crier gare, sans alerter, "en silence" : sans se faire remarquer et comme indépendamment de nous.* »[3] Comme pour le passage du temps sur notre corps, le processus n'est pas soudain et, en un sens, extraordinaire, mais au contraire d'une banalité telle qu'elle en devient invisible. Nous n'y prêtons pas attention. « *Ce partout et tout le temps offert à la vue, de ce fait même, n'est jamais perçu – on n'en constate que le résultat.* »[4] Certes, il s'agit là d'un idéal asymptotique, car il est difficile de comparer l'évolution progressive de l'âge avec l'enchaînement des mouvements, mais le processus reste toutefois le même, à une échelle différente. Cette thématique de l'inapparent dans l'apparent est d'autant plus important dans le cadre du combat, où il faut tromper les sens (particulièrement la vision) de l'adversaire pour l'empêcher de prendre conscience du processus et de n'apercevoir (trop tard) que le résultat. Ce

---

[1] Ce neuvième principe est cité et traduit par C. Despeux in *Taiji quan : art martial, technique de longue vie* (V, Les dix principes essentiels du Taiji quan (dictés par Yang Chengfu, écrits par Chen Weiming), pp.112-113).

[2] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 松, 4, p.48. « 先求松开合节。 »

[3] *Les transformations silencieuses*, pp.11-12

[4] *Ibid.*, p.10. L'auteur précise ailleurs : « *La* transformation *est globale, progressive et dans la durée, elle résulte d'une corrélation de facteurs et comme c'est "tout", en elle, qui se transforme, elle ne se démarque jamais suffisamment pour être perceptible. On ne voit pas le blé mûrir, mais on en constate le résultat : quand il est mûr, il faut le couper.* » (*Ibid.*, II, p.17)

qui amène à exploiter des phénomènes de déséquilibre pour rythmer cette dynamique d'actualisation.

b) Un processus de déséquilibre

Cela est assez manifeste pour le combat, quoique valable également pour la pratique : l'enchaînement des mouvements passe par des phases de déséquilibre. L'exemplification la plus claire concerne le déplacement des pieds, qui implique un déplacement permanent du centre de gravité, et donc doit gérer continûment les déséquilibres occasionnés par les mouvements. La succession des mouvements, leur continuité, reprend à son tour le principe d'alternance entre vide et plein, puisque c'est là ce qui donne leur relief aux déplacements. Ce principe s'exprime plus particulièrement ici dans le processus d'échange mutuel d'influence entre mobilité et immobilité. Tels sont les deux couples essentiels ici, qu'il faut concilier et articuler, afin de maintenir de la continuité et de la régularité. L'expression de "processus de déséquilibre" est donc trompeuse. Si des déséquilibres apparaissent dans l'exercice des mouvements, il s'agit là de défauts et non d'une qualité propre à cet art. F. Jullien décrit ainsi l'influence du déséquilibre sur l'enchaînement des mouvements : « *Dans la boxe chinoise, il convient de maintenir toujours une répartition déséquilibrée du poids du corps, par rapport aux deux pieds, de façon que celui-ci soit constamment entraîné de lui-même à poursuivre l'exécution du mouvement ; or, nous pouvons déceler de même, au sein de l'idéogramme calligraphié, un léger déséquilibre du tracé qui permet que celui-ci ne soit jamais complètement immobilisé, devenu raide et figé – mais appelle à son prolongement : une barre horizontale ne l'est jamais totalement, surtout quand elle n'est pas l'élément dernier du caractère, son léger redressement, son discret déport trahissent la tension qui la porte vers l'enchaînement.* »[1] Attention cependant à ne pas porter le geste jusqu'à la perte de l'équilibre. Il existe certes un processus de balancier entre les deux jambes, qui joue sur cet effet de déséquilibre pour donner quelque chose de plus naturel et de plus puissant à la succession des mouvements, mais le déséquilibre est synonyme de perte de contrôle, et le problème d'une telle situation dans le cadre d'un affrontement est évident. Il ne s'agit donc jamais d'un déséquilibre réel, notamment parce que le soutien des jambes doit éviter ce défaut, en maintenant l'axe du corps comme un pivot stable, en mesure de se porter vers n'importe quelle direction à tout instant. Tout comme dans l'art de la calligraphie, il est impossible de revenir en arrière, pour reprendre un tracé ou pour reprendre un geste. Une fois effectué, s'il y a une imperfection, mieux vaut que ce soit lors de l'entraînement. Plus qu'un déséquilibre, il s'agit donc plus d'un jeu d'alternance entre le vide et le plein, qui permet la progression d'un mouvement vers l'autre. Le pré-requis d'une continuité dans l'enchaînement des mouvements se comprend aussi au niveau de l'appréhension de ces mouvements dans le temps. L'enchaînement est au final produit par un assemblage de vide et de plein, c'est-à-dire de repos et de changement, et la sensation de déséquilibre est héritée des impressions kinesthésiques de la personne. Selon l'adéquation ou non de la personne à son mouvement, c'est là que le déséquilibre se fera sentir ou non, et qu'il sera possible de percevoir les différents aspects du geste effectué. « *Toute la différence entre le repos et le changement consiste bien dans la*

[1] *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, II, 6, II, p.131

coordination kinesthésique. »[1] Et ce qui apparaît en filigrane, lorsque ce propos d'E. Husserl est amené à croiser la pratique du Taiji quan, c'est l'éventuel retard de la conscience dans la compréhension du temps. La conscience du temps est liée à la perception du corps, notamment du mouvement. L'impression de déséquilibre n'est donc pas forcément corporelle, mais provient plutôt d'un décalage de la conscience d'avec le corps. Ce qui peut d'ailleurs créer un décalage réel. Lorsque la conscience s'éloigne du corps puis y revient, elle peut se retrouver dans une situation de décalage telle qu'elle calque sur le corps des appréhensions qui lui appartiennent, et le pousse ainsi d'une situation de déséquilibre simplement au niveau de la conscience à un déséquilibre réel, c'est-à-dire corporel, ne faisant pas confiance au corps dans ses aptitudes à gérer la sensation de déséquilibre. C'est donc ce décalage au niveau temporel qui peut creuser la sensation de déséquilibre, car « *la conscience ne "possède" le temps que comme ce qui la dépossède* »[2]. Le temps est toujours le temps vécu, c'est-à-dire avant tout tel que la conscience se le représente, quoiqu'il soit profondément ancré dans le corps. Car, finalement, ce débordement de la conscience par le phénomène du temps, déséquilibre plus mental que véritablement corporel, peut néanmoins affecter la pratique et causer des déséquilibres, là où le jeu entre vide et plein doit permettre d'éviter ces situations. Le temps introduit dans la conscience un élément d'altérité qui lui rend le corps plus étranger, là où le corps ne fait que suivre les nécessités de son écoulement. « *Le temps est cet être qui ne se présente que sous la forme de ce qui excède toute mise en présence : il sollicite la conscience comme une irréductible altérité…* »[3]

c) Vision d'ensemble et transition

La continuité s'exprime enfin dans l'appréhension holiste des mouvements. La compréhension globale du processus prolonge le phénomène d'actualisation par une conscientisation de chaque geste au sein d'une série indivisible. Cela n'est possible que si le pratiquant maîtrise, au moins dans les grandes lignes, l'ensemble de l'enchaînement. Cette connaissance élargie du geste, qui contient ce qui lui précède comme ce qui lui succède, donne accès à sa signification profonde. Car le geste n'est que la séquence d'un processus plus global, et sa stratégie n'apparaît pas s'il est considéré en lui-même, de manière isolée. De la même manière que le déplacement d'une pièce aux échecs ne prend sens que replacé dans le cadre d'une stratégie plus vaste, le geste ne délivre sa signification que dans une perspective holiste, qui dépasse l'enchaînement lui-même. Plus qu'une technique, le geste exprime surtout une qualité. « *Chaque geste doit être pensé en lui-même, mais aussi en rapport avec le déroulement complet. Ce n'est que dans une vision d'ensemble qu'un mouvement trouvera son interprétation approfondie.* »[4] C'est l'horizon du geste qui importe pour étendre une perceptive holiste. Le mouvement, tout comme l'objet, doit être appréhendé dans ses différentes phases, dans ses différents aspects, c'est-à-dire ses "esquisses"

---

[1] E. Husserl, *Chose et espace, leçons de 1907*, VI, XVI, § 82, p.327
[2] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 3, § 4, p.252
[3] *Ibid.*, p.253
[4] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 4, Les méthodes d'entraînement, 1, p.90

(*Abschattungen*), ce qui n'apparaît pas sur un certain angle de perception. Une coordination des différents points de vue est nécessaire pour saisir l'ensemble. C'est parce que la conscience construit une représentation sur le modèle d'une corrélation noético-noématique, qui relie l'objet visé à l'acte de visée en lui-même, qu'une vue d'ensemble peut se former. L'horizon est pensé à partir des possibles de la conscience, comme ce qui permet une transcendance vis-à-vis des gestes pour passer de leur singularité à leur globalité. La conscience du présent s'épaissit pour contenir un processus complet, qui mobilise rétentions et protentions, ainsi que les temporalités secondaires, passé comme futur. Cela n'est possible qu'à partir du corps comme axe central, à l'instar du plan spatial, qui permet la conscientisation du présent vivant. « *La continuité de la corporéité spatiale, en quelque sorte l'identité de la forme corporelle se conservant comme continûment inchangée, conserve l'unité qui la traverse. L'unité repose partout sur la continuité du plein temporel.* »[1] Le geste est ce mouvement par lequel le corps adopte différentes positions, prend différentes places – le mouvement est changement, même s'il reste le même. C'est toujours mon corps qui effectue la succession des mouvements, et se maintient dans le changement, permanent dans l'impermanence. « *Le changement continu consiste donc en ceci, que rien de plus ne s'altère que la coordination kinesthésique.* »[2]

Mais le travail d'unification est plus vaste encore que le simple maintien du corps comme unité dans la succession des mouvements. La continuité requiert ainsi le développement de qualités dans la réalisation même du mouvement. Les termes chinois *yun* 匀 (uni, continu) et *rou* 柔 (souple) sont souvent mis en parallèle du fait de leur nécessaire articulation dans la pratique. L'élasticité des mouvements permet de les enchaîner souplement, sans mollesse, et d'assurer la continuité du processus. Un élastique est continu dans sa structure, du fait de sa consistance elle-même. De même, c'est dans l'étirement que les mouvements peuvent s'enchaîner sans se briser. Qui plus est, la tonicité d'un élastique doit servir de modèle aux frappes vont impliquer une telle tonicité, avec une application dynamique de la force. La souplesse implique la lenteur quant à la qualité du travail, afin d'unir et coordonner les mouvements entre eux. En effet, le mouvement à l'état naissant est toujours un mouvement orienté, qui va quelque part. « *Ce n'est pas seulement un trajet déjà fait ni même un trajet qui sera, mais un trajet qui va suivre. C'est la saisie de l'imminence de ce qui va suivre dans ce qui a déjà commencé.* »[3] C'est par conséquent l'horizon temporel qui détermine la continuité de l'enchaînement. La pratique du Taiji quan s'appuie sur un arrière-plan qui permet de se focaliser sur les différents détails. Un horizon temporel et spatial est préalable au travail de précision, car il permet à la conscience de se déplacer sur des aspects variés. L'horizon est ce champ perceptif qui se maintient

---

[1] E. Husserl, *Chose et espace : leçons de 1907*, VI, XVI, § 81, p.322. L'auteur précise : « *Il appartient à l'essence du mouvement d'être un mouvement continu. L'identité de la chose présuppose bien la durée continue du substrat, du corps, pendant la durée de la chose. L'unité de la corporéité est le soubassement de l'unité de la chose, comme déterminée qualitativement de telle façon. Mais l'unité présuppose la continuité dans la corporéité, soit que le corps reste absolument inchangé en tant que corps, soit qu'il change. Il doit donc changer de façon continue. Si le mouvement est une forme de son changement, cela revient à dire aussi qu'il doit être, comme tout changement corporel, nécessairement un changement continu.* » (*Ibid.*, pp.323-324)

[2] *Ibid.*, VI, XVI, § 82, p.326

[3] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1957-1958, L'animalité, A, 1, B, p.204

dans l'arrière-plan de la conscience, tout en déterminant et garantissant ses autres registres. Il est ce qui permet à la conscience, et donc au pratiquant, d'opérer simultanément sur plusieurs plans, mais aussi de faire coïncider le visible avec sa part d'invisible. « *Pour Husserl, les objets perceptifs auxquels nous sommes confrontés dans nos habitudes quotidiennes ne sont pas seulement inscrites dans un horizon spatial, mais sont aussi impliqués dans un horizon temporel. C'est l'horizon d'une "praxis actuelle et possible".* »[1] La conscience ne doit pas se retirer de la pratique, et cette structure d'horizon lui permet de se délocaliser pour concentrer son attention ailleurs. Mais cet horizon n'est justement pas conscient pour E. Husserl. Ce qui nous entoure n'est jamais l'objet d'une attention soutenue, bien qu'il soit important de rester disponible. La perspective holiste va ainsi densifier le monde environnant, puisqu'il s'agit de le *remplir* par la pratique, de l'*habiter*. La pratique est toujours située au sein d'un monde, et l'idée de continuité provient donc également de l'univers pris comme modèle dans ses processus de continuité. « *Les mouvements du Taiji quan sont pareils à ceux, circulaires, de l'univers. Entiers et circulaires, cycliques et éternels, aussi profonds que le ciel, ils ne connaissent pas de fin.* »[2] L'idée de continuité suggère la totalité mondaine, qui permet de dépasser la dichotomie espace/temps, précisément en conservant cette vision d'ensemble du processus. « *La totalité saisie n'est pas au-delà de l'espace et du temps, elle est perçue comme enjambement de ce qui traverse l'espace et le temps.* »[3]

Ce travail d'unification émerge d'une dialectique dynamique où vide et plein s'articulent dans un processus de création continue, puisque c'est dans le passage de l'un à l'autre que se maintient l'unité de l'ensemble, que le tout demeure cohérent. La succession des mouvements est dynamisée par la logique ouverture/fermeture, qui doit se comprendre à grande échelle. « *Le travail du Taiji quan est un travail de l'énergie spirituelle. C'est pourquoi l'on dit : "L'énergie spirituelle est le maître, le corps le valet." Si l'on peut mettre en branle la force vitale, les mouvements sont spontanés, légers et agiles. L'enchaînement des mouvements suit les principes (d'alternance) de "plein" et de "vide", d'ouverture et de fermeture. Quand on parle d'ouverture, il ne s'agit pas uniquement d'ouverture des pieds et des mains, mais aussi de l'ouverture de la pensée et de l'esprit. De même, la fermeture n'est pas seulement une fermeture des pieds et des mains, mais aussi de la pensée et de l'esprit. Si l'intérieur et l'extérieur peuvent être unis en un seul souffle, tout est parfait.* »[4] L'articulation implique un art de la transition qui permet l'absence de toute césure pouvant casser le dynamisme. Il s'agit de transformations progressives, sans à-coups, qui maintiennent un équilibre et surtout une continuité. La transformation contient le même *trans-* que la transition, afin de traduire cette continuité dans les changements, qui ne sont donc pas soudain, mais évolutifs. Il y a une logique de passage mais aussi de communication et de coordination dans

---

[1] Arp (K.), "Husserlian intentionality and everyday coping", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), II, p.167. « For Husserl the perceptual objects we encounter in our everyday coping not only are embedded in a spatial horizon, but are implicated in a temporal horizon as well. This is the horizon of "actual and possible praxis". »

[2] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 圓, 2, p.41. « 太极拳运动，便是依循宇宙循 环的规律，浑然一元绵绵不断，周而复始，圆而神通，靡有穷际。 »

[3] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1957-1958, L'animalité, A, 1, B, p.205

[4] Cité et traduit par C. Despeux, in *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, V, Les dix principes essentiels du Taiji quan (dictés par Yang Chengfu, écrits par Chen Weiming), p.112

l'enchaînement de ces diverses structures, du fait que les frontières entre les choses ne sont pas elles-mêmes clairement établies, comme cela ce voit notamment chez Zhuangzi, qui prône plus une participation mutuelle entre les êtres, toujours selon la logique du principe de mutation, qu'une véritable distinction, souvent héritée d'un langage déformant la réalité en la fragmentant. En effet, le langage introduit des dichotomies qui ne sont pas représentatives des processus à l'œuvre dans la nature. Il dit ainsi le froid et le chaud, mais peine à évoquer le passage de l'un à l'autre, qui s'effectue graduellement et non par l'intermédiaire d'un saut qualitatif trop radical. « *En regardant de près les transitions, nous devenons conscients de la continuité entre l'être et le non-être : le tranchant et la clarté de la limite disparaissent ; la dichotomie s'obombre. Les choses apparaissent et disparaissent de l'existence au fil du temps ; les choses s'introduisent et s'excluent mutuellement de l'existence. Les choses se changent même en une autre : une chrysalide* devient *un papillon ; une graine* devient *un arbre. En dissolvant les limites, en obombrant les dichotomies qui séparent les choses jusqu'à les faire se confondre, Zhuangzi attire notre attention sur les continuités,* yi 一*, qui constituent le monde naturel comme un réseau entrelacé de processus cycliques.* »[1] Les procédés d'ouverture et de fermeture respectent cette nature cyclique des transitions, car la nature inchoative du changement n'est fait que d'émergence (*chu* 出) du néant vers l'être, et d'entrée (*ru* 入) de l'être vers le néant, à la manière d'une vague. La continuité est ce qui permet au monde de se maintenir sans interruption, par l'annihilation de toute frontière qui introduirait une césure dans le cours naturel des choses. La délimitation de limites est toujours restrictive, et pour autant qu'il faille se conformer à la manière dont la nature procède, il est important de penser la transition et la continuité, tâche délicate pour la pensée occidentale qui souvent s'enchaîne dans des dualismes exclusifs, sans tenir compte de l'entre-deux. La pensée chinoise propose, pour sortir de cette impasse à penser la transition, « *non pas un terme mais deux, formant binôme, entre lesquels on peut jouer dialectiquement : "modification-continuation" ("communication"), dit le chinois* (bian-tong 變通). *D'une part, ces deux termes s'opposent, la modification à la continuation : la modification "bifurque" et la continuation "poursuit", l'une "innove" et l'autre "hérite".Mais de l'autre, et en même temps, chacun des termes marque la condition de l'autre : c'est grâce à la "modification" que le procès engagé ne s'épuise pas mais, se renouvelant par elle, peut "continuer" ; et, réciproquement, c'est la continuité, ou plutôt la continuation, qui permet de "communiquer" au travers même de la "modification" qui survient et fait d'elle aussi un temps de passage.* »[2]

Cette pensée de la transition se retrouve jusque dans la langue chinoise, qui tend à remettre en cause notre syntaxe disjonctive. Ainsi, le mot vide *er* 而 articule deux significations qui semblent s'opposer d'un point de vue occidental : la

---

[1] S. Coutinho, *Zhuangzi and early chinese philosophy : vagueness, transformation and paradox*, 4, Central themes of the *Inner Chapters* : death, boundaries and vastness, pp.67-68. « By focusing closely on the transitions we become aware of the continuity between something and nothing : the sharpness and clarity of the boundary dissolves ; the dichotomy becomes a penumbra. Things come into being over time, and go out of existence over time ; things bring each other into existence and out of existence. Things even become one another : a chrysalis *becomes* a butterfly ; a seed *becomes* a tree. By dissolving boundaries, by turning dichotomies that separate things into penumbrae that meld them, Zhuangzi turns our attention to the continuities, *yi* 一 that constitute the natural world as an interlocking web of cyclical processes. »

[2] Jullien (F.), *Les transformations silencieuses*, II, pp.31-32

concession et la conséquence. De ce lien grammatical qui allie le "mais" au "donc", il est possible de voir dans le concept de transition une nouvelle forme de rapport entre la modification et la continuation, qui se concèdent tout en s'impliquant. Il y a donc à la fois rupture et prolongement au sein même de la langue chinoise pour penser la logique de la transition. « *En effet, la pensée de la transition implique de concevoir à la fois et indissociablement les deux : que la modification rompe avec la continuation, comme étant son contraire, mais en même temps ne cesse de promouvoir celle-ci en la sortant de l'étiolement qui la menace. Car c'est seulement à travers la modification que la continuation demeure active et qu'elle perdure.* »[1] La transition se comprend ainsi sur le modèle de ces « *transformations silencieuses* », infiniment graduelles, et qui, parce que globales et non locales, ne se remarquent qu'à leur résultat final. Le concept fût introduit de longue date dans la stratégie, par l'impossibilité de saisir une rupture dans le flux corporel. J. Lévi, présentant l'œuvre de Sunzi, écrit ainsi : « Bian 變 *(transformations, retournements) s'applique dans la littérature à l'habileté manœuvrière d'une troupe qui offre à l'ennemi un corps en perpétuel mouvement, à l'instar de l'eau qui fournit la transposition de la terrible efficience du* Dao, *dans le domaine des formes. La force naît de la configuration* (xing 形), *propension dynamique, qui tire sa force* (shi 勢) *de sa fluidité.* »[2] La transition reprend ainsi le concept de l'élément taoïste par excellence, l'eau, qui assure sa continuité par la fluidité de son énergie, unifiant ainsi sa structure par une pleine exploitation des potentiels de disposition et d'occasion.

2.4 Rétention et protention dans l'univers martial

§ 1 Action et réaction

Le présent vivant, dans son articulation entre rétentions et protentions permet de mieux comprendre la dynamique action/réaction de la pratique martiale. L'idée de continuité permet d'exploiter le lien de causalité entre les deux termes. L'effet est immédiat parce que continu, même s'il est avant tout *potentialité*. La causalité qui lie l'action à la réaction n'est pas nécessaire en soi, même peut se développer non par un conditionnement mais comme une expression du naturel. À ce titre, la contingence est inévitable, puisque cela dépend des capacités du pratiquant ; ses capacités techniques, mais surtout ses capacités de réaction, sa *vivacité corporelle* en quelque sorte, comme on parle d'une vivacité d'esprit. Si cette réactivité s'effectue en marge de la conscience, en arrière-plan, la corrélation entre action et réaction dépend d'un temps vécu comme présent vivant. Il s'agit d'actualiser et d'exploiter les potentialités présentes grâce à des *réflexes*, tant innés (mettre ses mains devant soi lorsque l'on tombe) qu'acquis (rentrer dans une attaque plutôt que simplement se protéger). Le réflexe appartient au domaine du présent. Il appartient aussi à cette partie archaïque de notre cerveau qui, selon les théories du cerveau triunique de McLean, Sperry et Laborit, est nommé "reptilien". « *Le cerveau reptilien est celui du* présent. *Il est fait en sorte que notre "machine" fonctionne de façon "réflexe" sans que nous ayons à nous en soucier. Le cerveau limbique est celui du* passé. *Il garde en mémoire l'expérience pour ne pas être obligé de réapprendre en permanence. C'est le cerveau des "croyances" et des*

[1] *Ibid.*, p.34
[2] *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Présentation, B, 3, p.38

*"conditionnements". Le cerveau cortical (intellectuel) est celui de l'*avenir. *Il met en relation passé et présent dans un souci de projection. Il donne à l'homme la possibilité d'associer différemment les éléments de "sa" réalité et de les recombiner pour créer de nouvelles structures… afin de satisfaire habilement les pulsions des deux autres cerveaux ("émotions" et "plaisirs" désirés par les cinq sens et le "sexe", pulsion vitale).* »[1] Le cerveau reptilien est donc celui des réflexes innés. Il est possible de lui inculquer certains réflexes, mais c'est une tâche de longue haleine, qui use de répétition, pour des résultats minimes. Même si cette théorie du cerveau triunique est aujourd'hui critiquée, et "datée", elle explicite le mécanisme de cette corrélation action/réaction. La pratique du Taiji quan amène à habiter son corps à chaque instant, et quoi que la conscience puisse être en arrière-plan, il reste une forme de *lucidité corporelle* qui nous maintient en éveil, et nous permet de réagir immédiatement. Car c'est là le rôle central du cerveau reptilien, qui correspond à cette partie du cortex mobilisée dans les situations de danger extrême. La pratique martiale invite à développer cette partie du cortex afin d'être toujours prêts à l'immédiateté. Il s'agit d'habiter le maintenant, tout en ayant en perspective ce présent vivant qui propose une continuité et non une fragmentation de la temporalité. Il s'agit ainsi d'épouser le cours naturel des choses, et d'y répondre en observant la stratégie du *wuwei* qui, en tant qu'état de semi-passivité, permet d'exploiter l'action de sorte à réagir immédiatement, ou plutôt, *spontanément*.

Cela permet de « *concevoir la conduite stratégique en termes non plus d'action mais de* réaction (ying 應) *; et ce glissement suffit à changer globalement les perspectives. Tandis que l'agir est hasardeux, puisqu'il est contraint de s'aventurer dans une situation qu'on ne fait qu'aborder, qu'il est aussi coûteux, par ce qu'il dépense d'initiative et d'énergie pour se mettre en route, il en va tout autrement de l'agir-sans-agir de la réaction : réagir n'est plus risqué, puisque la situation est déjà mise à l'épreuve et s'est manifestée, ni non plus dispendieux, puisqu'on est porté par ce que l'autre a déjà investi d'activité (au lieu de débuter sur fonds propre). Enfin, tandis que l'agir reste marqué par l'arbitraire de son geste inaugural et a dû forcer tant soit peu le réel pour s'y insérer, la réaction se trouve d'emblée justifiée par ce qui l'a suscitée.* »[2] Cette logique de l'immédiateté maintient une séparation conceptuelle assez nette entre l'action et la réaction, dans leur manière de mobiliser la volonté. L'action, puisqu'elle est motivée par un vouloir, montre son aspect médiat. Elle suppose une intention, qui fait passer de l'état de passivité à l'état d'activité. Elle est donc nécessairement médiatisée par ce qui la met en mouvement. L'agir est encore dans l'extériorité qui permet au déploiement de l'action de s'imposer sur le cours naturel du monde, par la prédominance de son intention. La réaction en revanche peut tout à fait se dispenser d'une telle intention, pour autant qu'elle suit ce qui lui est donné. Réactivité pure, elle n'opère pas dans le cadre d'une corrélation noético-noématique mais laisse agir les forces actives du corps, selon son intelligence somatique. La réaction se contente d'exploiter l'action et, puisqu'il s'agit plus d'un réflexe que d'un acte intentionnel, se tient dans l'immédiateté. Une immédiateté qui s'exprime par une économie d'énergie, étant donné que c'est celle de l'action, conséquente, puisque dans un sens contrevenant à l'ordre du monde, qui est utilisée.

---

[1] H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Le cerveau triunique de l'homme, Le cerveau reptilien, p.311

[2] F. Jullien, *Traité de l'efficacité*, VI, 3, pp.120-121

Il y a une forme d'immanence à l'œuvre, car en observant la stratégie du *wuwei*, la réaction profite des lignes de force mises en place par l'action, s'y *coule*, mobile, et ne fait qu'utiliser la fluidité de cette force à son avantage. L'intention qui pourrait persister ici serait alors confuse, impossible à formuler en mots, mais pourtant bien présente comme motif d'expression. Dans le combat, c'est cette dimension de chaos où il est impossible de savoir exactement ce qui va être fait, car il ne s'agit pas d'un processus unilatéral. D'où l'importance de la disponibilité. Le rapport nécessaire avec une altérité défait les structures intentionnelles en obligeant l'écoute de ce qui se passe, pour ne pas s'imposer par la force, mais par la subtilité. Le geste est découvert par celui qui l'exécute à mesure qu'il prend corps. Il est surtout *conscientisé*, car le geste est ancré dans la mémoire corporelle, dans le savoir corporel, qui fait que le corps réagit par réflexe.

Le pratiquant doit être comme l'ombre de son adversaire : demeurer intangible, et cependant toujours coller à la structure de l'autre afin de l'exploiter tant dans son énergie que dans ses failles. L'ombre ne fait que suivre ce qui la crée, et ne procède pas d'elle-même, mais se conforme à son modèle tout en le contournant, lui demeurant inaccessible. L'ombre maintient encore cette logique de continuité qui fait qu'il n'y a pas de rupture entre elle et son modèle. « *Zhuangzi, puis Liezi dans des termes fort semblables, font de l'ombre le modèle du Saint : image de l'acte-réflexe, du "non-agir", de l'acte spontané, action-réponse, de l'harmonie intime avec la Source de la vie, l'ombre symbolise aussi l'enseignement du Saint qui est à la Vérité comme "l'ombre au corps, l'écho au son ; (n'est délivré) qu'en réponse à une question" (Zhuangzi 11). Voici ce que dit l'ombre : "Je suis la mue de la cigale, la dépouille du serpent, quelque chose qui semble exister mais n'existe pas (…). (Le jour et la nuit) viennent, je viens avec eux ; ils s'en vont, je m'en vais avec eux" (Zhuangzi 27) ; aussi peu réelle que la "mort" du Saint lorsqu'il laisse là sa dépouille pour monter au ciel.* »[1] Mais pour être en mesure d'épouser les mouvements de l'adversaire, de faire en sorte que ses actions deviennent mes réactions, il importe d'être dans une situation corporelle ouverte aux potentialités. « *Un des principes fondamentaux du Taiji quan est celui de pouvoir à tout moment changer d'orientation en choisissant une des quatre directions ou le centre. Pour ce faire, si vous avancez, il doit vous être immédiatement possible de reculer, l'idée d'aller vers la gauche impliquant du même coup celle d'aller vers la droite. Ainsi la plante du pied touche le sol dans le mouvement d'avancer, mais reste vide de poids, permettant le recul immédiat.* »[2] Néanmoins, dans cet état de

---

[1] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, IV, I, A, pp.170-171

[2] F. Hainry, *Taiji quan : forme en 24 séquences dite forme de Pékin*, Introduction, VII, p.21. R. Gély décrit parfaitement ce processus de disponibilité de la structure corporelle ouverte aux potentialités : « *Lorsque le maître prend une pose, il met son corps dans une attitude telle que sa perceptibilité échappe de façon radicale aux seules lois de la théorie de la forme. Le corps qui est là et qui se donne à percevoir n'est pas un corps dont la visibilité se laisserait ramasser par les seules règles de la ressemblance, de la proximité, de l'homogénéité maximale. Il est travaillé par des lignes de forces qui sont au maximum de leur tension, tout l'art du maître consistant, en son immobilité tendue, à laisser son corps s'intégrer à partir de ces lignes de force. Comme Merleau-Ponty ne cesse de le répéter, un tel corps fonctionne comme une œuvre d'art, comme échappant aux lois de la* Gestalt. *C'est dire que ce corps se donne à percevoir comme étant tout autre chose qu'une figure fermée sur elle-même et rejetant tout ce qui n'est pas elle hors d'elle. Au contraire, ce corps ne se rassemble perceptivement comme corps qu'à partir d'un vide qui est inclus en lui. Ce vide est généré par le contraste entre les veines perceptives qui structurent le processus de sa phénoménalisation. Cette figure n'est pas chaotique, mais elle n'est pas non plus une totalité rassemblée à partir de l'annulation maximale des tensions. Cette figure ne se figure qu'à partir de l'intégration de ces tensions, cette intégration ne pouvant pas ne pas activer l'espace qui l'entoure, le mettre en charge. De façon non métaphorique, cette figure ne se ferme qu'en s'ouvrant et ne s'ouvre qu'en se*

disponibilité corporelle qui permet la réaction, la conscience apparaît encore en retard sur le flux temporel. Bien souvent, la réaction effectuée suscite l'étonnement de son agent, alors qu'elle semblait complètement maîtrisée au niveau corporel. Ce décalage perceptif de la conscience vis-à-vis du corps trahit son retard et l'interstice qui éloigne corps et esprit. S'agit-il d'une fatalité ? Non, car le travail permet de compenser ce retard naturel de la conscience par l'accroissement des facultés d'intuition et d'anticipation, présentes en tout individu.

§ 2 Intuition et anticipation

Le rapport au futur est crucial dans la pratique martiale. Dans l'entraînement, c'est ce qui permet d'enchaîner les mouvements avec régularité et continuité, selon une perspective holiste, et grâce à une conscience élargie au présent vivant. Anticiper les mouvements qui vont suivre permet de mieux s'y préparer, comme le placement de pieds qui détermine les déplacements. Mais c'est plutôt dans le registre du combat que la relation au futur prend toute son importance, puisqu'elle met aussi en relation avec l'altérité, dont il s'agit de "prédire" les mouvements à venir. Toute prédiction contient anticipation logique et intuition non-scientifique. Autrement dit, elle repose sur deux aspects : l'un scientifique, qui provient de la nature même de l'homme, qui lui a fourni des outils d'anticipation, notamment au niveau du cerveau ; l'autre stratégique, de nature empirique et plus contingent, qui dépend en fait du vécu de l'individu et de sa capacité à le mobiliser, au-delà des processus corporels d'anticipation, afin de déterminer quelle stratégie est mise en œuvre par l'adversaire, et de la contrer. Mais les facultés du corps à anticiper sont fascinantes, ce que montrent les divers travaux d'A. Berthoz. Le cerveau utilise les informations des capteurs sensoriels pour élaborer une représentation du mouvement, combinant donc différentes informations sensorielles. L'organisme doté d'un cerveau procéderait, en toutes circonstances, à une anticipation centrale par rapport à la détermination de la réceptivité des capteurs sensoriels périphériques. Le cerveau est donc un organe de prédiction, qui déclenche des actions avant même qu'elles aient lieu effectivement. « *Lorsqu'on lance une balle à un sujet, pour qu'il la rattrape avec la main, le cerveau n'attend pas l'objet ait touché la main pour produire la contraction ; le cerveau n'attend jamais que les sens soient activés pour produire quelque chose. 300 ms avant que la balle ne touche la main, le cerveau produit une contraction des muscles, qui permet que la balle ne tombe pas. Cette contraction n'est possible que grâce à l'existence de* modèles internes *de l'effet de la gravité sur les objets. En effet, il ne serait pas possible de concevoir que le cerveau puisse produire, quel que soit l'objet, exactement la force qui est nécessaire, si en même temps qu'avec la vision de l'objet par le cerveau, le cerveau ne construisait pas une estimation, une prédiction de la force qui va s'exercer. Nous pensons actuellement qu'il y a dans le cerveau des modèles internes des lois de la mécanique, qui permettent au cerveau d'anticiper sur ces lois.* »[1] Ainsi, la capture de la balle est précédée d'une activité musculaire anticipatrice préparant l'impact, et suivie d'une activité réflexe induite

---

fermant, non pas dans un battement labile, mais de façon simultanée. L'espace se met alors en charge en potentialisant certains mouvements. » (*Les usages de la perception : réflexions merleau-pontiennes*, 4, 6, p.184)

[1] A. Berthoz, "Le cerveau et le mouvement", in *Université de tous les savoirs : le cerveau, le langage, le sens*, Modèle interne et prédiction, p.146-147.

par celui-ci. Mais c'est la notion de « *modèle interne* » qui est surtout intéressante, car elle pose la présence dans le cerveau lui-même de diverses lois physiques, notamment celles de la gravitation, qui permettent de calculer des trajectoires et donc d'anticiper le mouvement. Le cerveau possèderait ainsi « *des réseaux neuronaux capables de* simuler *les lois physiques des interactions entre les corps et la main* »[1]. A. Berthoz précise même que l'anticipation se retrouve dans toute perception, particulièrement lorsque nous sommes confrontés au mouvement. « *L'anticipation est une propriété fondamentale des bases neurales du contrôle du regard. Ainsi, lorsque nous essayons d'attraper une cible en mouvement avec une saccade oculaire, l'œil ne se porte pas là où est la cible en mouvement, mais il prend une certaine avance sur celle-ci de façon à compenser les délais de l'exécution motrice.* »[2]

Le cerveau, par ses capacités d'anticipation, accroît nos capacités de réaction, c'est-à-dire principalement notre vitesse de réaction. Mais pour reprendre l'exemple de la balle, deux informations interviennent prioritairement dans le calcul prédictif du cerveau : « *sa vitesse (mesurée par la vision) et sa masse (estimée d'après l'expérience passée et la mémoire des relations entre son aspect, sa masse et son inertie)* »[3]. La mémoire est donc importante, mais ce qui revient avec elle, c'est la mobilisation de l'expérience, qui elle est complètement contingente, et dépend du vécu de la personne. Au sein même de ce procédé cérébral d'anticipation, il reste donc une forme de relativité. Le mécanisme d'anticipation à l'œuvre dans la perception se distingue donc non seulement par ses facultés de calcul, mais aussi par ses facultés de sélection. Car il faut bien sélectionner les données à retenir pour effectuer le calcul nécessaire à l'anticipation. Le cerveau « *sélectionne les éléments du répertoire moteur qui vont être les plus pertinents pour l'action, ce qui suppose que le but de l'action soit en quelque sorte déjà présent (sans quoi on ne pourrait pas parler de décision), puisque c'est lui qui va diriger ce processus de sélection. Donc il ne s'agit pas simplement d'une montée d'activité, mais de toute une série de processus qui impliquent des comparaisons.* »[4] Ce processus de sélection est d'autant plus important qu'il permet, grâce à l'élaboration du modèle interne, de rectifier immédiatement certaines erreurs de calcul[5]. Ce qui apparaît au croisement de ces différentes informations, et qui peut sembler paradoxal, c'est de retomber sur l'idée d'une intention qui présiderait à l'action, alors même que la conscience est décrite comme en arrière-plan, voire même en retard par rapport à ce qui se passe au niveau du cerveau, dans le processus générateur de l'action. « *Des éléments très importants de la signification complète de l'action sont mis en place dès avant l'ordre moteur. Ce qui entre en jeu, en ces étapes précoces de la microgenèse de l'action, n'est pas simplement une accumulation d'énergie qui attendrait le moment de se dépenser, mais plutôt la formation avant l'occurrence du mouvement* d'une intention, *c'est-à-dire d'un*

---

[1] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, IV, Le modèle interne, implémentation neuronale de l'*a priori* ?, p.109. « *Le modèle interne consistant en une certaine architecture fonctionnelle de ces réseaux neuronaux, si, par là, la géométrie récupère un certain avantage sur le temps, du moins s'agit-il de la géométrie* dynamique *du réseau, qui s'*infiltre *dans le mouvement mécanique.* » (*Ibid.*)

[2] *Ibid.*, III, La diversité des mécanismes cérébraux d'anticipation, p.71

[3] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 8, Si Newton avait voulu attraper la pomme ?, pp.187-188.

[4] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, III, p.68.

[5] « *Le fait d'avoir construit un modèle interne de la trajectoire permet au cerveau de ne pas attendre que le doigt parcoure toute la trajectoire pour corriger les erreurs, mais au contraire d'anticiper certaines propriétés de la trajectoire et de faire des hypothèses. La perception devient alors comparaison entre un état attendu et un état réel.* » (A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 3, Retour d'effort et fonctions visuo-motrices, p.99).

contenu de sens *qui fera que ce mouvement ne sera pas simplement "mouvement", c'est-à-dire comportement moteur, mais justement "action" visant un but.* »[1]

Comment comprendre ce retour de l'intention alors même que les analyses d'A. Berthoz montre que l'anticipation est essentiellement inconsciente, car il s'agit d'une anticipation sur la conscience elle-même, et qui précède donc tous les mécanismes conscients élaborés dans notre cortex ? C'est que l'anticipation « *est un des fondements de la possibilité de l'action* »[2]. L'action est motivée par une intention, mais il faut élargir la compréhension de ce terme à ce qui dépasse la conscience comme conscience réfléchie. Il faut envisager une intention corporelle, pour ne pas dire *charnelle*, au sens phénoménologique du terme. L'anticipation mobilise le corps plus que l'esprit. Mais pourquoi parler de la conscience comme *puissance d'agir* ? C'est que l'action s'effectue rarement au hasard. Elle a une intention, au sens de *but*, et donc une certaine relation avec le futur : préserver son être par instinct de survie. « *Les puissances d'action impliquent essentiellement un contrôle sur ce qui va se passer dans le futur.* »[3] La capacité d'action implique une connaissance du futur : pour agir, nous devons savoir ce dont nous sommes capables. Logique très conséquentialiste et stratégie bien présente dans le combat : les combattants aguerris ne tentent rien dont ils n'ont les moyens. Mais le choix n'est pas conscient ici, et dépend plutôt des facultés de calcul du cerveau, développées grâce aux lois physiques qu'il possède, mais également par l'expérience qu'il a pu accumuler dans le vécu propre à la personne. A. Berthoz montre ainsi que si l'on montre à une personne des photos successives de quelqu'un en train de lancer une balle ou de sauter un obstacle, le cerveau va anticiper la dernière image[4]. Tout se passe comme s'il y avait dans la présentation de ces esquisses successives une véritable activité anticipatrice, liée à une forme de synthèse cinétique, qui permet de se représenter le mouvement dans son ensemble, c'est-à-dire avec sa finalité, mais aussi avec son origine, afin de considérer temporellement l'action, là encore, à l'aune d'un présent vivant. Le cerveau a bien une propension à préparer la suite, une fois qu'il a identifié l'intention d'un geste ; et au fur et à mesure que lui sont présentées les étapes de ce geste, il construit l'étape suivante. Cette synthèse cinétique est liée à une sorte de mémoire kinesthésique, qui se retrouve dans le combat comme dans la forme. Le cerveau, par sa mémoire des mouvements et des gestes, va aider la prévision des mouvements à venir. Toutefois, l'anticipation ne doit pas se mécaniser. Il est vital de demeurer vigilant et disponible face au chaos de l'affrontement, et des infinis possibles de l'adversaire.

La conscience ne doit donc pas interférer avec le processus d'anticipation émanant du corps et de ses initiatives. Dans sa spontanéité non réflexive, le corps se porte naturellement vers l'avenir, de manière parfois déconcertante. « *Notre corps vécu immanent se précède à chaque instant lui-même en chacun de nos actes, en chacune de nos pensées. Nous nous projetons corporellement en avant de nous-mêmes, habités par cette conscience immanente incarnée qui ne s'est pas encore prise au jeu de la réflexion. La*

---

[1] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, III, p.68

[2] *Ibid.*, III, La diversité des mécanismes cérébraux d'anticipation, p.71

[3] P. K. McInerney, "About the future : what phenomenology can reveal", in *The many faces of time* (J. B. Brough & L. Embree ed.), 2, p.120

[4] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, V, Apport de la psychophysiologie de l'anticipation, p.126

temporalité du corps vécu est une temporalité tournée vers le futur immédiat. »[1] Les modifications de l'attention sont liées à l'anticipation des perceptions possibles, tant sur le plan temporel que sur le plan spatial, car il faut bien combiner les deux, étant donné que l'anticipation est avant toute chose l'anticipation du mouvement. Le corps redouble ainsi son positionnement comme point-zéro, à la fois spatial et temporel. Il y a en permanence interaction entre la périphérie sensori-motrice du corps et le centre nerveux, afin de pouvoir établir des prédictions. L'expérience ne se réduit plus aux anticipations saisies par un sens immanent aux actions du corps : la chair corporelle « *a intensifié par l'exercice répétitif quotidien une telle anticipation corporelle, jusqu'à l'incarner dans une conscience qui s'aperçoit elle-même au moment même comme dotée d'une telle incarnation. En fait, la conscience acquiert ce degré d'aperception anticipateur de soi en s'incarnant dans un corps exercé.* »[2] C'est cette même lucidité de la chair que contient le terme japonais *yomi*, 読み, désignant la lecture des gestes de l'autre comme capacité d'anticipation de situations connues. Ce mot d'usage courant est régulièrement utilisé dans le contexte martial de façon métaphorique ; il n'est en aucun cas un pouvoir télépathique. La pratique martiale invite plutôt à développer une expérience intuitive, afin de détecter, depuis la chair elle-même, tous les signaux annonçant une certaine action de l'adversaire. La vigilance doit rester de mise pour éviter les feintes, qui manipulent les calculs du cerveau pour les tromper. Au final, le pratiquant doit même éliminer les signaux dans ses attaques, afin de surprendre l'adversaire sans éveiller ses capteurs sensoriels. L'écoute de soi est sur ce point déterminante, et dépend de l'état de la conscience. Pleinement disponible, celle-ci n'en est que plus vigilante, car elle s'ancre dans la chair et incarne une lucidité charnelle qui lui évite les déracinements du mental. « *La vigilance dépasse et porte la conscience. C'est de la vigilance que dépend notre possibilité de réagir* à temps *à tout ce qui peut surgir* à l'improviste *chez soi ou dans la rue, devant un écran de surveillance ou dans toute situation présentant des risques. Du point de vue de la vigilance la relation au monde n'est pas relation à des objets mais relation à des événements, à des signaux, à des alertes, à des menaces, à des moments brefs et uniques de décision…* »[3] La vigilance prépare à l'imprévisible qui peut surgir à l'improviste. Malgré sa redondance, la formule précise qu'il ne s'agit pas seulement de *réagir* à une action, mais de se tenir prêt pour être *en mesure de* réagir. Ne pas projeter ses attentes, mais accueillir les informations. La vigilance n'est pas l'attente, suspendue à une double incertitude : ce qui va se réaliser, et si cela se réalise. La disponibilité maintient une ouverture sans tension, afin de conserver la réactivité maximale. Ainsi, c'est dans le flux spontané des événements que vient se loger la conscience, en demeurant dans l'arrière-plan de la vigilance. « *Il faut être vigilant parce que le sens de ce qui surgira, ou de ce qui peut surgir, se décide* avant *et non pas* au moment où *il surgit : si on n'était pas prêt avant, on manque l'événement quand il se produit, parce que trop rapide, trop fulgurant ou trop indiscernable pour nos possibilités de détection et de réponse. Quand cela arrive il est trop tard pour faire face si l'on n'était pas déjà sur le qui-vive.* »[4] Un principe qui ne se limite pas à l'univers

---

[1] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 2, 1, p.57
[2] *Ibid.*, 2, 2, p.63
[3] R. Duval, *Temps et vigilance*, Introduction, Comment décrire la conscience : comme connaissance ou comme vigilance ?, p.20
[4] *Ibid.*, Traverses et traversées du temps : de la conscience à la vigilance, 1, p.123

martial, mais dont le vivant lui-même procède : « *C'est sur l'anticipation que repose toute vie.* »[1]

Mais la disponibilité dans l'anticipation suggère aussi de pouvoir faire face aux ruptures qui brisent la continuité de la temporalité. Ce qui permet l'anticipation, c'est la continuité logique des mouvements qui les rend calculables. Le principe de rupture de la continuité repose sur cette même continuité, de la même manière que le mensonge repose sur la vérité. Le principe est celui des mesures asymétriques en musique, qui introduisent un décalage dans la continuité, c'est-à-dire un temps vide à la place d'un temps plein, ce qui crée une ouverture. La rupture est *événement*. Imprévu, l'événement connote un surgissement brusque, rupture dans la continuité. « *L'événement est ainsi toujours une sur-prise, quelque chose qui se saisit de nous de manière inattendue, à l'improviste, et selon le surcroît d'un à-venir qui vient à nous contre toute attente, toute tension et intention. L'*eventum*, ce qui sort ainsi du venir, représente quelque chose d'irrémédiablement excessif par rapport à la représentation habituelle du temps comme écoulement et comme flux, et apparaît comme ce qui disloque le temps, le reconfigure, le fait sortir de son lit et changer de direction. Il a donc la figure de ce qui menace intimement la synchronie, c'est-à-dire l'implication mutuelle des différents moments du temps, celle de la rétention et de la protention chez Husserl comme celle de l'être-jeté et du pro-jet chez Heidegger. L'extériorité de l'*eventum *introduit au contraire la scission entre passé et avenir et fait ainsi apparaître dans leur dis-location les différents moments du temps, il pro-duit au sens littéral leur différence et l'expose par la soudaineté même de son surgissement. Aussi constitue-t-il la déhiscence du temps, son sortir de soi continu dans le toujours* autre *que soi.* »[2] La rupture induit alors un passage sur le plan émotionnel, notamment pour susciter la peur, et donc jouer sur les états de conscience. Plus encore, la rupture est ouverture, et introduit une non-coïncidence à soi. L'événement amène la nouveauté de l'imprévu qui prend à l'improviste, par surprise. Il y a bien ici un impondérable de l'existence humaine, déjà *ek-sistence*, sortie de soi, et cette « *ouverture à l'accidentel* » octroie à l'homme un destin et « *fait de sa vie une aventure et non le déroulement attendu d'un programme.* »[3] Autrement dit, la rupture du temps est avant tout une rupture avec la conscience qui se retrouve, parfois malgré elle, dans l'arrière-plan ou en retard. La conscience du temps ne peut faire l'économie d'un résidu aporétique qui fait que la conscience du maintenant reste de manière irréductible en décalage, *différée* parce que *diffractée* en quelque sorte par l'opacité de la conscience elle-même. « *La coïncidence du constituant et du constitué est tout à la fois nécessaire et impossible. Nécessaire : le flux se constitue lui-même comme phénomène. Mais impossible, si "les phases du flux de la conscience, en lesquelles des phases de ce même flux de conscience se constituent phénoménalement, ne peuvent pas être identiques à ces phases constituées, et ne le sont pas non plus" (E. Husserl,* Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, p.109). La conscience ne peut coïncider avec elle-même, puisque le retard est inhérent à la réflexion : "Ce qui, dans l'actualité instantanée du flux de conscience, est amené à paraître, c'est une phase passée de ce même flux dans la suite de ses moments rétentionnels", continue immédiatement Husserl.* »[4] Apparaît ainsi une forme de *saturation* de

[1] E. Husserl. *La crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale*, II, § 9, h, p.59

[2] F. Dastur, *La phénoménologie en questions : langage, altérité, temporalité, finitude*, III, Phénoménologie de l'événement, p.165

[3] *Ibid.*, p.166

[4] D. Giovannangeli, *Le retard de la conscience : Husserl, Sartre, Derrida*, I, 2, p.42

l'intentionnalité, qui se formalise par le retrait de la conscience, littéralement *dépassée par les événements*. Le temps se rend ainsi à une inactualité qui met le présent vivant en rupture, et le divise, fragmentant au niveau de la conscience les liens entre rétention, impression et protention. Ce qui semble arriver (protention) n'est pas ce qui arrive (impression) ce qui perturbe la conscience dans son analyse de l'événement (rétention). Les données changent, et le temps d'adaptation pour qui subit le revers est une occasion d'avoir un coup d'avance, voire de mettre un terme à l'affrontement.

2.5 Le moment opportun : le *shi* 時

§ 1 Coordination de la distance et du rythme

La thématique du *shi* 時 semble idéale pour clore ce chapitre sur l'univers martial, puisqu'elle articule le potentiel de la disposition spatiale à celui de l'occasion temporelle. Qui plus est, cette coordination est déjà suggérée dans l'anticipation, et trouve ici son paroxysme. L'interaction décrit le *shi* 時 comme un point nodal entre le rythme, la distance et la prévision, ces éléments étant reliés par le *mouvement*. Ainsi, le *shi* 時 désigne le bon moment pour le bon mouvement, fût-ce même une absence de mouvement. C'est donc la continuité entre espace et temps qui rend possible la compréhension du combat comme d'un flux entre (au moins) deux personnes. Car dans ce cadre, la vitesse comme rythme n'est jamais déterminée en elle-même, mais comparativement à l'adversaire, voire à ce qui nous entoure. L'idée de cycle qui nourrit la temporalité chinoise et qui fait que le terme *shi* 時 signifie aussi "saisons", accentue l'importance de s'harmoniser avec la nature de ce qui nous environne. Ce concept ne se réduit donc pas à l'univers martial mais trouve des correspondances dans tous les domaines : ce sera le moment de saisir son oratoire en rhétorique ou politique, le moment de jouer telle note dans une improvisation musicale, le moment de planter tels semis en jardinage, etc. Le tout est d'intégrer harmonieusement les différents paramètres pour saisir cette occasion. Pour le combat, l'idée s'exprime en une formule : "frapper après avoir gagné". Ceci importe d'autant plus que la vitesse ne se réduit pas au déplacement, mais engage aussi la rapidité d'analyse en fonction des informations qui sont données par l'adversaire. La perception de la vitesse se focalise alors sur l'écoute de l'autre, les impulsions qu'il pourrait donner. Cette vitesse de réaction au toucher implique plus la sensibilité réagissant aux pressions et manœuvres que la stricte capacité athlétique. Par ailleurs, la vitesse se retrouve aussi dans l'économie des mouvements qui fait qu'un maître expérimenté bougera plus lentement mais sera au final plus rapide, aussi paradoxal et déconcertant que cela soit. Corrélativement, la vitesse ne peut faire l'économie de la puissance, sans quoi elle est inconsistante. Or, comme la puissance demande une connexion de l'ensemble du corps, elle requiert un travail préalable en lenteur, pour s'exprimer dans le chaos du combat. La rapidité n'est rien sans l'unification du corps, qui conditionne la coordination des paramètres indispensable pour saisir le moment opportun. Mais cette idée d'opportunité laisse aussi apparaître des distorsions au niveau de la conscience du temps. Le vécu temporel subit une certaine *densification* par laquelle la perception de l'espace et du temps devient presque *tangible*, la conscience reléguée à

l'arrière-plan, au profit d'une lucidité charnelle. Celle-ci témoigne d'une incarnation de l'art acquise par l'assiduité de la pratique. Le mental évacué vers la périphérie de l'action, il évite d'entraver la gestuelle du corps. Phénomène subjectif, le temps est vécu par son intégration dans tout l'être, pour sentir le moment juste où l'issue du combat peut être trouvée. Le vécu doit être qualitatif pour ne pas laisser passer l'occasion, voire même pour la créer. La conscience exprime des niveaux différents ; elle n'est pas mobilisée de manière continue. Les arborescences de pensées notamment mettent à mal sa vigilance. Au contraire, l'intensité du champ de la conscience peut devenir plus précis par l'acuité charnelle, étant alors déterminée non comme conscience réflexive, mais comme conscience vigilante, incarnée. La chair articule avec plus d'efficacité distance et rythme, densifiant le vécu contre une activité réflexive trop lente.

La stratégie est alors déterminée par cette intelligence somatique. En complément de la notion de *shi* 勢, qui précise que « *l'avantage de la position permet d'obtenir beaucoup avec peu, de contrôler le vaste en tenant l'infime* »[1], le *shi* 時 donne une temporalité à la situation pour pleinement exploiter le potentiel à disposition. Ainsi, celui qui maîtrise l'art du combat, mais aussi celui de la guerre, sait utiliser les failles découvertes dans la coordination de l'espace et du temps, par des conjonctures particulières qui ouvrent le champ de la stratégie. L'opportunité se calcule à l'aune de cette coordination. « *On peut demander la victoire à la position quand on sait jouer de l'opportunité du moment.* »[2] C'est la coordination de la distance et du rythme, de l'endroit et du moment qui situe le point névralgique de l'adversaire. La dimension stratégique reste essentielle. Même si un élément de hasard demeure incontournable, les conditions de possibilités de l'exploitation du temps et de l'espace ne relèvent pas de la contingence mais d'un entraînement rigoureux. La confrontation au chaos du combat suit une logique d'entraînement qui permet de développer des qualités pour favoriser leur expression spontanée. La simple récitation de techniques maintiennent le pratiquant dans le passé et l'empêchent d'être en adéquation avec ce qui se joue au présent. « *Pour peu qu'on considère les rapports entre stratégie et tactique comme s'inscrivant dans une dialectique globale du temps et de l'espace, alors la pensée militaire chinoise doit être considérée comme tactique plutôt que comme stratégique. La stratégie suppose l'investissement du temps par l'espace ; la tactique, elle, se meut dans l'instant. Elle joue avec les événements pour en faire des "occasions". La stratégie postule un lieu susceptible d'être circonscrit comme un "propre". Tandis que la tactique, dépourvue de lieu autre que celui de l'autre, cherche à profiter de ce lieu et de jouer de la force étrangère. Sunzi suggère de "construire sa victoire sur les mouvements de l'ennemi", ce qui est une façon de reconnaître que l'on se repose sur l'autre pour conquérir l'espace à partir d'une pratique intelligente du temps.* »[3] Autrement dit, il ne s'agit pas de fixer quelque objectif

---

[1] In *Philosophes taoïstes II : Huainan zi* (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), IX, 24a, p.399. Comme l'explique très clairement J. Levi : « *En Chine, il n'y a ni causes, ni moyens, ni effets mais seulement une propension, c'est-à-dire un mouvement général nécessaire et inéluctable engendré par les configurations spatio-temporelles. C'est de celles-ci que naît le* shi 勢*, la puissance, laquelle apporte la supériorité par un différentiel de position à celui qui sait en jouer.* » (in Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Présentation, B, 1, pp.30-31)

[2] Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Commentaire suivi, V, Commentateurs traditionnels, p.172

[3] J. Levi, in Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Présentation, B, 1, p.31

particulier, qui impose une attente et donc instaure un décalage, mais de suivre les évolutions pour détecter le potentiel de la situation à la conjonction de la distance et du rythme, en conservant un état de disponibilité ouvert aux mutations.

§ 2 La disponibilité

a) S'adapter à la mutation…

C'est une qualité ontologique du *shi* 時 que de s'adapter à la mutation[1], de développer une sorte de *plasticité* dans l'accueil des événements, permettant de tirer parti de ce qui se présente. Le champ de la stratégie laisse souvent un temps minimum de réflexion. Celui du combat relève plus de la tactique que de la stratégie ; l'être existe au présent, et ce sont ses facultés d'adaptation à ce présent, toujours changeant, qui conditionnent sa survie. L'idée de présent vivant invite à vivre en harmonie avec ce présent, afin d'épouser son relief. La conscience doit donc suivre ce qui se passe, mais en restant dans l'arrière-plan, tout du moins en s'échappant d'une logique intentionnelle. Poser l'intentionnalité comme caractéristique essentielle de la conscience pose problème dès que s'ouvre le domaine de l'activité corporelle. La conscience est en effet parasite, et si elle a son rôle à jouer, elle doit être "dressée" afin de ne pas neutraliser les effets du corps, de ne pas aller contre l'intelligence somatique. L'intentionnalité projette trop de schémas prédéfinis pour conserver un état de disponibilité. L'analogie aquatique est privilégiée. Élément clef de la philosophie taoïste, l'eau représente assurément le paroxysme de l'adaptabilité, de par sa ressemblance, dans l'univers des formes constituées, avec le *Dao*. C'est elle qui apparaît dans de nombreuses questions de stratégie, mais aussi dans la manière de suivre le cours du monde. Suivre le cours du monde revient à suivre un cours d'eau, en se laissant porter par son énergie, sans la contrer, mais en l'exploitant à son avantage. Telle est la stratégie du non-agir-contre dont la thématique du *shi* 時 est remplie. Sans intervention du moi sur le monde, il n'y a pas d'intentionnalité, juste une faculté de réception et d'adaptation. *« La métaphore aquatique est sans doute – et les penseurs chinois de tous bords l'ont bien perçu – la plus apte à évoquer le* Dao *: l'eau suit un cours naturel qui épouse les reliefs au lieu de chercher à les modifier, alors que l'homme n'a de cesse d'y résister ou d'y faire barrage : par les institutions, par le langage, par tout ce qui tend à fixer des normes, à imposer des cadres permanents. »*[2]

L'eau est dans son essence quelque chose qui change de place. Lorsqu'elle commence à jaillir, elle n'a pas de lit pour s'écouler, mais elle s'adapte au relief, contournant ou remplissant les obstacles, sans jamais s'imposer par la force. Plus précisément, sans jamais imposer sa forme, car il y a bien une force de l'eau, qui lui donne toute son efficience. *« L'Eau* (shui 水)*, premier des Cinq éléments, principe et modèle du vivant, est intermédiaire entre le Sans forme et les êtres ayant forme. »*[3] L'eau n'a pas de forme en elle-même, mais tire sa disposition du potentiel spatial. Il y a donc

---

[1] *« Cette exigence d'adaptation à la mutation se traduit au premier chef dans la notion d' "opportunité"* (shi 時) *qui conçoit le temps non pas comme un écoulement homogène et régulier, mais comme processus constitué de moments plus ou moins favorables. »* (A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 11, pp.285-286)

[2] *Ibid.*, II, 4, Comme un poisson dans le Dao, pp.116-117

[3] C. Larre & E. Rochat de la Vallée, *Zhuangzi, la conduite de la vie : le vol inutile*, p.68

un élément d'incertitude au niveau de sa nature, qui s'exprime par une liberté d'expansion lui permettant de se faufiler dans les interstices, de rebondir sur les obstacles, car quoique l'eau s'adapte au relief quant à sa forme, elle lui imprime sa force propre qui la mène toujours à son but. L'eau s'oppose à la rigidité : variabilité, et donc disponibilité, elle s'érige en « *symbole de la force la plus pénétrante et la plus résolue* »[1]. Une fois qu'elle a franchi ce qui se met en travers de sa route, qu'il s'agisse d'une cavité ou d'un barrage, l'eau déborde d'elle-même pour continuer sa *progression*, maintenant en effet ses évolutions en fonction des aspérités du relief. Portée par son propre mouvement, elle ne cesse donc d'avancer tout en s'adaptant. Sans forme propre, l'eau n'en possède pas moins une *consistance* propre, qui l'intercale entre le "sans-forme" et les êtres ayant forme. C'est par sa consistance que l'eau peut prendre toutes les formes, mais aussi imprimer à sa matière elle-même des progressions, devenant glace ou vapeur selon les variations climatiques. L'eau s'évapore ainsi de la mer pour retomber en pluie, ou sous forme de neige qui, en fondant, ira nourrir les ruisseaux allant se jeter dans la mer. L'eau n'est pas seulement métamorphose, elle est également *cycle*. Et parce qu'elle se transforme à partir de sa propre consistance, elle ne la perd jamais, et c'est là sa force. « *Rien de plus faible et fluide que l'eau, mais pour entamer ce qui est dur et fort, rien ne la surpasse, rien ne la remplace.* »[2] Comme le note M. Conche, dans son commentaire de ce passage : « *L'eau est "souple" car elle s'insinue partout, "faible", car elle se plie au relief du terrain aussi bien qu'à la volonté de l'homme, qui la met dans tel récipient ou tel autre sans qu'elle ait le choix, la change en glace ou en vapeur, etc. Rien ne peut prendre sa place, car rien ne peut, comme elle, s'insinuer partout. La souplesse et la faiblesse de l'eau sont la métaphore d'une faiblesse qui se change en force, qui* est *force : l'eau faible et molle use la roche dure et forte.* »[3] L'eau jouit donc d'un privilège certain dans la hiérarchie des éléments, de par sa proximité ontologique avec le *Dao*, et comme le note Chen G. 陳鼓應, « *rien ne peut déroger à cet ordre* »[4]. L'eau est insidieuse et peut ainsi se jouer des autres éléments de la nature, en pénétrant leur structure même, afin de les neutraliser depuis leur intériorité même. « *L'eau peut embrasser la montagne et incruster la colline, éroder le fer, élimer le bronze : rien ni personne ne peut la vaincre.* »[5]

Ce sont les principes de l'eau qu'il faut donc appliquer à la stratégie martiale. La mutation comme adaptation à la structure de l'ennemi est un truisme stratégique, très répandu dans la philosophie des arts martiaux. Mais la logique de l'eau dépasse le simple principe d'adaptation aux circonstances. Adopter les qualités de l'eau revient aussi à conserver de manière inflexible une rectitude intérieure, grâce à une flexibilité totale. À l'instar de l'eau qui va son chemin en changeant perpétuellement sa forme, en l'adaptant au relief, sans pourtant jamais changer sa consistance, de même le combattant doit garantir son essence propre dans le suivi du cours naturel des choses. « *La force naît de la configuration* (xing 形), *propension dynamique qui tient sa force* (shi 勢) *de la fluidité. Le torrent dégringolant les pentes et emportant tout sur son*

---

[1] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, I, 1, IV, p.29

[2] Laozi, *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le livre de la Vertu, 78, p.93

[3] *Tao Te king*, trad. fr. M. Conche, LXXVIII, 1, p.396

[4] *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, 78, Note 1, p.350. « 没有什麼能代替仑。 »

[5] Commentaire de He S. 河上公, in *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 78, p.297. « 水能懷山襄陵，磨鐵消銅，莫能勝水而成功也。 »

passage évoque immanquablement dans ces textes l'impétuosité d'une troupe se lançant à l'assaut, de même l'image de l'eau servira à dépeindre la souplesse d'une bonne armée apte à se plier à tous les retournements tactiques. »[1] J. Levi précise ailleurs que « *la forme d'une armée est identique à l'eau. L'eau fuit le haut pour se précipiter vers le bas, une armée évite les points forts pour attaquer les points faibles ; l'eau forme son cours en épousant les accidents du terrain, une armée construit sa victoire en s'appuyant sur les mouvements de l'adversaire. Une armée n'a pas de dispositif rigide, pas plus que l'eau n'a de forme fixe.* »[2] Se conformer à la logique de l'eau revient par conséquent à pénétrer l'adversaire dans sa structure intime, afin de le déstructurer de l'intérieur, tout comme l'eau érode les rochers petit à petit en pénétrant leurs failles. Autrement dit, la logique de l'eau invite à se conformer à la nature des choses, afin de pouvoir s'y ébattre librement. Ce que décrit Zhuangzi dans cette mise en scène de Confucius se promenant près d'un torrent, suivi de ses disciples, et qui aperçoit un homme en train de se noyer[3]. Mais ce dernier, loin d'être en péril, se meut avec aisance dans l'élément sans chercher à imposer ses rythmes propres. Il ne fait que suivre les mouvements de l'eau sans agir pour son propre compte. Il répond ainsi à Confucius l'interrogeant sur sa méthode pour nager ainsi : « *Dans ce milieu j'ai développé un naturel qui est devenu ma vie même.* » Le milieu, *gu* 故, que J.-F. Billeter traduit par « *donné* », « *désigne habituellement ce qui appartient au passé, ce qui est révolu ou ce qui précède, d'où le sens possible de "cause"* »[4]. Il y nécessaire antécédence du monde. L'homme ne décide pas de ce qu'est le monde, à peine de ce qu'il sera. De même, étant impossible de décider ce que fait l'adversaire, il reste à influencer ce qu'il fera. La stratégie conseille de suivre l'ordre naturel des choses, en partant de ce qui était là au départ (*gu* 故). Le nageur exprime la maîtrise de son art en expliquant qu'il a forgé sa nature (*xing* 性) en fonction de ce milieu pré-donné, au terme d'une pratique longue et assidue, qui s'est toutefois appuyée sur la spontanéité naturelle de ce qui respecte l'ordre des choses ; il demeure une certaine conformité avec les qualités originaires dont le nageur dispose. « *Le nageur a acquis la faculté d'agir en accord complet avec les courants et les tourbillons de l'eau et en même temps de façon complètement spontanée, autrement dit de façon nécessaire, car les mouvements à faire s'imposent à lui de façon immédiate et naturelle.* »[5] Le propos de Zhuangzi ne doit pas être circonscrit à l'activité de nager, comme le note J.F. Billeter : « *Il ne fait pas de doute que ces courants et ces tourbillons ne sont pas seulement ceux de l'eau. Ce sont toutes les forces qui agissent au sein d'une réalité en perpétuelle transformation, hors de nous aussi bien qu'en nous.* »[6] Comprendre ces forces permet de s'y conformer ; mais s'y conformer permet de les exploiter à son avantage, et c'est là le principe à l'œuvre durant l'affrontement.

En épousant sa structure, il devient possible de pénétrer les lignes de force de l'adversaire, et de renverser, par transformation, son potentiel. Il s'agit de l'entraîner dans un processus qui le déstructure en dispersant ses forces. Ce principe trouve son paroxysme dans l'idée d'engager le combat lorsque l'ennemi se trouve déjà défait, du

---

[1] J. Levi, "Pluie et brouillard : un paradigme de la Fondation en Chine ancienne", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, I, p.24

[2] Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, L'art de la guerre, VI, p.68

[3] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, p.156

[4] *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Le fonctionnement des choses, p.30

[5] *Ibid.*, p.31

[6] *Ibid.*, p.33

point de vue de sa structure interne. « *Le succès est de l'ordre, non du but, mais du résultat, tel le fruit mûr prêt à tomber.* »[1] Principe stratégique qui se retrouve dans la logique de l'eau. « *La forme de l'eau "n'est pas dans l'eau", mais elle provient du relief ; de même, "le potentiel n'est pas en moi" (Du Mu), mais provient de mon adversaire. Ou plutôt, s'il n'est pas en moi (je m'épuiserais), il n'est pas non plus exactement en lui, mais je le* tire de lui. *Le potentiel, autrement dit, n'est pas une affaire de forces, l'une affrontant l'autre et chacun de nous possédant la sienne ; mais il est le potentiel* de la situation *: par où l'on réussit, au fil de son déroulement, et sans avoir à faire effort, à continûment se renforcer. Il tient dans la possibilité qu'elle ouvre, comme le relief laisse passer l'eau, et qu'on exploite, comme le fait l'eau, en sachant se couler en elle.* »[2] L'harmonie permet cette conformité, pour pouvoir déterminer le moment opportun. Zhuangzi pose ainsi une connexion entre l'intelligence (*zhi* 知) et le *shi* 時. Évoquant les sages de l'antiquité, qui sont pour lui un modèle d'existence, l'auteur écrit : « *L'intelligence était le moment juste : ils n'agissaient que sous l'empire de la nécessité.* »[3] L'intelligence désigne ici la capacité de reconnaître et de saisir l'opportunité, et donc d'agir au bon moment. La conscience, dans la manière dont elle laisse les événements lui apparaître, détermine en effet la possibilité de saisir l'occasion, qui ne relève pas cependant de l'individu. Ce dernier se contente simplement, s'il fait preuve d'intelligence, de le saisir. « *Le savoir est le mouvement de l'occasion, ce n'est pas moi qui le promeut.* »[4] L'opportunité relève de la spontanéité : elle « *s'engendre elle-même* »[5]. L'harmonie concerne et coordonne le pratiquant, l'adversaire et l'univers afin que l'opportunité puisse être saisie. La possibilité de cette harmonie se formalise par la disponibilité même de la conscience, ouverte aux événements, accueillant la mutation en s'y adaptant. « *Cela implique une maîtrise suffisante du corps, pour que celui-ci réponde parfaitement aux sollicitations de l'esprit, une souplesse du corps et de l'esprit permettant de s'adapter à n'importe quelle circonstance et des facultés de perception suffisamment aiguisées pour apprécier instantanément une situation et le sens de son évolution.* »[6] Le modèle proposé par l'archétypique *yin–yang* n'est pas loin, ainsi que la dualité entre vide et plein. Le principe de mutation combine les couples notionnels chinois, et invite à demeurer dans un état de vigilance pour suivre les capacités d'adaptation au changement. « *Qui se modifie en fonction des êtres et des circonstances restera un et inchangé. Aussi se transformera-t-il tout en ne se transformant pas. Il évoluera avec le cours des choses sans se laisser porter dans leur flux.* »[7] Se conformer au cours des mutations permet de constamment renouveler son potentiel et dans cette disposition toujours changeante, toujours disponible, l'adversaire n'a plus de prise sur moi alors même que je lui donne tout et ne fais que le suivre. Le Taiji quan n'est pas appelé "boxe de l'ombre" par hasard. Le fait de se maintenir dans la potentialité, sans jamais se figer dans l'actualité permet de ne pas s'engoncer dans l'application de plans préparés qui rend prévisibles les intentions. S'en tenir à la virtualité du potentiel, c'est garantir une forme d'agilité due à la liberté des possibles, et éviter de s'empêtrer dans la rigidité

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, IX, 3, p.110
[2] F. Jullien, *Traité de l'efficacité*, XI, 3, pp.206-207
[3] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VI, p.55
[4] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, VI, Note 15 p.238. « 知者，時之動，非我唱。»
[5] *Ibid.*, I, III, Note 6 p.129. « 時自生也。»
[6] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, IV, 2, p.91
[7] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXII, p.188

de l'intentionnalité. Ce qui n'est possible qu'à la condition d'introduire cet état de disponibilité et de vacance au sein même de la conscience.

b) … en demeurant vacant

La disponibilité se traduit au niveau de la conscience par une certaine vacance intentionnelle. La conscience ne disparaît pas, mais elle se limite à une fonction de réceptivité, qui évite de projeter des intentions sur l'extériorité. Rester vide ne signifie pas pour autant se mettre dans un état d'attente. La structure de l'attente est éminemment paradoxale, puisqu'elle donne tout en ne donnant pas. L'individu est focalisé sur qui n'est pas encore, mais qui doit arriver. De fait, l'attente ne peut éviter de comporter un résidu d'angoisse, comprenant en son sein un néant d'objet. L'angoisse apparaît dans l'incertitude de savoir si l'attente sera récompensée ou non. « *J'attends, c'est-à-dire que je suis tendu vers, mais actuellement privé, absolument privé, de ce que j'attends. L'attente est d'abord, et parfois de façon lancinante, cette privation. Le temps de l'attente en est curieusement rempli. C'est un temps vide, fait de l'épreuve d'un vide. Je n'ai pas, je n'ai d'aucune manière, tandis que j'attends, ce que j'attends. Et pourtant je l'attends. J'ai son absence, sa distance de moi.* »[1] Poussée à son paroxysme, l'attente est d'un même élan ignorance et destruction de ce qu'elle attend. Quelle que soit l'importance de l'objet de l'attente, il est toujours infiniment dépassé par le mouvement même de l'attente. « *C'est l'attente, lorsque le temps est toujours de trop et que toutefois le temps manque au temps. Ce manque surabondant du temps est la durée de l'attente. Dans l'attente, le temps qui lui permet d'attendre se perd pour mieux répondre à l'attente. L'attente qui a lieu dans le temps ouvre le temps à l'absence de temps où il n'y a pas lieu d'attendre. C'est l'absence de temps qui le laisse attendre. C'est le temps qui lui donne quelque chose à attendre. Dans l'attente règne l'absence de temps où attendre est l'impossibilité d'attendre. Le temps rend possible l'impossible attente où s'affirme la pression de l'absence de temps. Dans le temps, l'attente prend fin, sans qu'il soit mis fin à l'attente.* »[2] Apparaît ainsi la tension inhérente à toute attente, qui se révèle extrêmement problématique dans la recherche de l'opportunité. Le terme même de "recherche" ne convient pas, puisqu'il exprime également cette tension. Ce dont il s'agit doit plus justement être qualifié de disponibilité, de vacance au niveau de la conscience, qui doit n'impliquer aucune densification de la temporalité, comme c'est le cas pour l'attente, qui épaissit le flux temporel jusqu'à refermer l'individu sur ses projections. Être disponible signifie être libre de toute engagement. En rester à cette agilité du possible, en face duquel il faut se placer dans une position d'écoute et d'accueil, sans s'imposer. La vacance est donc le prolongement de la logique de l'eau. Dans son commentaire du chapitre 15 du *Daodejing*, qu'il interprète comme une méthodologie du *qigong*, J.-F. Billeter explicite cette idée de disponibilité avec la figure du visiteur. Traduisant le passage « *yan xi, qi ruo ke* 儼兮其若客 » de la manière suivante « *réservés, comme qui serait en visite* », il pose qu'à l'instar des phrases précédentes, il s'agit là d'une description de la manifestation visible d'une disposition intérieure. « *Le visiteur ne cherche pas à s'affirmer, mais au contraire à s'effacer devant le maître de maison. Il ne prend pas le devant, mais laisse l'initiative à autrui et se tient dans*

1 R. Munier, *Mélancolie*, I, p.12
2 M. Blanchot, *L'attente l'oubli*, II, pp.75-76

l'expectative. Au lieu d'agir lui-même, il attend que l'action surgisse, se tenant prêt à y répondre. »[1] Si la thématique de l'attente ne nous semble pas des plus judicieuses pour les raisons que nous venons d'évoquer, la figure du visiteur telle qu'elle est décrite ici semble pour autant pertinente puisque déterminée par son état de disponibilité qui est en quelque sorte un état d'abstention devant le cours des évènements. Il n'est pas question d'y intervenir, sans toutefois se contenter de le laisser passer en pleine passivité, mais plutôt le suivre en vue de saisir l'opportunité, c'est-à-dire le *shi* 時. La disponibilité est essentielle, car c'est elle qui donne à l'individu le ressort nécessaire pour réagir et saisir l'occasion. « *Ce qui "vient" ainsi et rend "à nouveau faste" […], vient de cette cohésion que retrouve chaque facteur impliqué se reconstituant en pôle de développement. Or, comme tel, ce* laisser venir *aboutissant à l'auto-résolution de la difficulté fait signe vers la disposition corrélative de l'opportunité : une "disponibilité" au moment qui est d'autant plus grande qu'elle se garde de tout devancement.* »[2]

C'est la dernière formule de cette citation qui est importante : être disponible, c'est avant tout « *se garder de tout devancement* ». Autrement dit, il ne faut pas se projeter dans la temporalité, mais simplement la suivre, afin d'en comprendre le fonctionnement et intervenir au moment idoine. L'anticipation n'est pas que la projection d'intention. Lorsque l'anticipation devient interventionniste et impose ses conjectures, elle conduit à sa propre perte, puisqu'elle n'est pas véritablement à l'écoute de ce qui se passe. C'est ce qui se passe par exemple lorsqu'une feinte est réussie : la ruse a porté sur une action à venir qui s'est pourtant esquivée au profit d'une autre, imprévue. Car la feinte n'est pas une véritable attaque ; elle se réduit à un leurre, qui doit être suffisamment menaçant pour être convaincant et faire fonctionner la ruse, mais ne doit pas constituer une perte d'énergie, qui risquerait alors d'inverser la tendance, le trompeur étant pris à son propre piège. La bonne anticipation possède pour critère fondamental l'*écoute*. L'écoute de soi, pour déterminer ce dont nous sommes capables, et ne pas agir à nos dépens, mais aussi, conjointement, l'écoute de l'autre, afin de déterminer les failles éventuelles de l'adversaire et tâcher de les exploiter le plus efficacement possible. « *Je suis d'autant plus attentif que je cherche moins à "remplir" intuitivement une intention vide et que j'explore plus ingénument le champ de perception ; ce n'est pas la pré-perception ni le désir qui font l'attention, mais la naïveté du regard, l'innocence du regard, l'accueil de l'autre en tant qu'autre. Par cette active disponibilité, je m'inscris au compte de l'objet. Le vrai nom de l'attention n'est pas anticipation mais étonnement ; elle est le contraire de la précipitation et de la prévention.* »[3] La conscience demeure donc en arrière-plan ; mais l'arrière-plan signifie qu'il peut lorsque cela est nécessaire ou pertinent, revenir au premier plan. L'attention est ce mouvement même du regard qui, en se déplaçant, transforme la manière dont les objets et leurs aspects apparaissent à la conscience. C'est bien de l'union du corps et de l'esprit dont il est à nouveau question ici. La disponibilité ne peut se faire sans un processus d'harmonisation qui ne favorise pas l'un au détriment de l'autre. Qui plus est, la disponibilité se retranche derrière un pouvoir ramassé

---

[1] "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, pp.21-22

[2] F. Jullien, *Du "temps" : éléments d'une philosophie du vivre*, V, 7, p.149

[3] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, I, III, II, La succession subie ou dirigée : l'attention, p.147

dans le corps, qui oriente le projet en direction de l'action, c'est-à-dire en direction de la réalité du monde. Car il y a bien projet, même si celui-ci n'est pas formulé comme tel. Je me sens capable, de par mon pouvoir incarné , de l'action que je vise à vide, et de manière non intentionnelle mais spontanée. La vacance ne supprime pas la *confiance* en ses aptitudes. La disponibilité s'inscrit déjà comme le commencement de l'action, puisqu'elle maintient en état d'alerte sa réactivité, sans qu'il y ait de tension ou de projection intentionnelle, mais en laissant ouvert le champ des possibles. Et c'est dans la fermeture de ce champ, lorsque l'opportunité se dévoile à l'être, plus à sa lucidité charnelle qu'à sa conscience réflexive, c'est lorsque la disponibilité s'arrête, donc, que le projet est inauguré et se confronte à la réalité. Mais pour cela il est nécessaire de trouver un état de concordance avec l'adversaire, de comprendre sa cadence pour pouvoir la suivre et en définitive se glisser dans son vide rythmique afin de créer un déséquilibre temporel qui signe le terme de l'affrontement. Cette harmonie est importante, mais ne s'effectue pas nécessairement. Lorsqu'il y a discordance entre les deux combattants, celui qui est passif dans cette situation rythmique ne peut pas dominer, ni trouver à coup sûr le moment d'une attaque.

Pour autant, il est primordial de demeurer dans un état de vacance qui ne transit pas la vigilance. « *Pour qui est vide, sans rien faire, il n'est rien qui ne se fasse.* »[1] Le concept de vacance prolonge la logique de l'eau par une idée d'élasticité et de plasticité qui permet de neutraliser la force de l'adversaire en l'accueillant sans tension afin de la détourner et de l'exploiter à son avantage. De fait, il y a souvent ce moment de vide dans une attaque qui échoue et se trouve contrée. Mais dans les préliminaires d'un tel élan, l'individu doit demeurer vacant et en quelque sorte flotter, sans s'immobiliser dans aucune position mais sans non plus tendre vers aucune direction, laissant ainsi se résorber l'idée de finalité. Il n'est pas question non plus d'hésitation, ou de se laisser dériver, mais simplement se maintenir dans une attitude réceptive qui ne s'engage pas, mais se renouvèle au gré des événements. Le fait que la disponibilité ne soit pas l'attente permet aussi de préciser l'importance d'être détendu, afin d'exploiter au mieux les potentialités de l'opportunité. Car la disponibilité, c'est être vacant, vide, et en même temps présent à soi et à l'autre. Être disponible invite donc à s'ouvrir à notre propre fermeture, c'est-à-dire à la manière dont nous pouvons nous figer sur des préjugés, relevassent-ils de l'inconscient. Ce point est important, car c'est là une caractéristique qui nous distingue de l'animal, lui enfermé dans la nécessité de ses actions, incapable de se remettre en question. Si le questionnement n'est pas toujours opportun, il permet toutefois de faire évoluer ses acquis jusqu'à les rendre les plus efficaces possibles. D'où la détente et la souplesse (*song* 松 / *rou* 柔). La contraction, notamment musculaire, réduit en effet la vitesse de nos gestes, et c'est de la vitesse qu'émerge la véritable puissance[2], indispensable à

---

[1] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, III, XXIII, p.200

[2] H. Plée rappelle à ce propos que la puissance d'impact croît au carré de la vitesse, et qu'il faut donc privilégier le développement de la vitesse plutôt que celui de la force physique (*L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Exercices pour "toucher" efficacement les points vitaux, Note 33, p.265). Quant au phénomène de contraction, il rappelle également que lorsque le poing est fermé, « *un ralentissement important se produit vers le milieu de l'attaque, alors que si la main est ouverte il y a une accélération continue. Autrement dit l'attaque avec main ouverte est plus rapide que celle avec le poing fermé.* » (*Ibid.*, IV, Les limites de réaction au combat, p.346) La détente doit donc être appliquée jusque dans l'attaque, et une consigne récurrente dans le Taiji quan avise de garder le poing vide. Parler de poing reste même

cet élément de surprise dont l'opportunité ne peut faire l'économie.

§ 3 L'élément de surprise

La temporalité du combat n'est absolument pas linéaire. Si une forme d'harmonie doit être recherchée avec l'adversaire, ce n'est qu'en vue de déceler les vides et les pleins de son *modus operandi*, afin de briser cette harmonie par un point d'arrêt. La surprise intervient sur les registres temporels et stratégiques. C'est aussi à ce titre que le temps ne doit pas être pensé de manière abstraite, mais dans sa confrontation avec le monde. La surprise comme événement redouble son saut temporel d'un saut qualitatif. Le *shi* 時, de manière radicale, est achèvement. Mais c'est parce que la temporalité observe une certaine continuité que l'événement peut apparaître et la rompre. C'est l'essence du temps qui permet à l'événement d'intervenir. L'événement est exceptionnel, au sens fort du terme. Il va contre l'attente, étant imprévu et imprévisible car improbable. Déhiscent, l'événement vient rompre la continuité temporelle en y introduisant un élément de surprise qui déconstruit toute tentative de programmation. « *Ce qui survient par surprise est en effet totalement "hors programme", et il s'agit là de l'inattendu au sens fort, c'est-à-dire de ce qui contrarie et ruine l'attente dans sa structure même.* »[1] L'événement est rupture de ce flux qui forme le combat. La succession des différents moments, qui permettent à chaque combattant d'élaborer sa stratégie propre, invite en effet à penser l'affrontement sur le modèle d'un flux temporel qui n'est cependant pas plat, mais au contraire se construit le principe d'une mélodie avec des temps forts et des temps faibles, chacun d'une durée variable. À l'instar de la calligraphie, les techniques des arts martiaux ne se déroulent pas sur un espace linéaire et selon un rythme constant. Le pinceau n'évolue pas sur un itinéraire plat, se déroulant sur un seul et unique plan, mais s'abat et s'élève sans cesse ; de plus, il s'attarde, bondit, s'arrête, repart, ne restant pas sur un rythme monotone. Le combattant doit faire de même. « *Puisque chaque attaque passe ainsi par un trajet préparatoire (une sorte de vide), avant d'obtenir une efficacité réelle même lorsque les attaques sont enchaînées apparemment sans aucune interruption, il existe chaque fois au cours d'une attaque des instants de vulnérabilité (de vide) qui forment comme des flux et des reflux.* »[2] Malgré l'alternance de différentes séquences, le combat forme, comme la mélodie, une unité. Et c'est dans la rupture de cette unité que peut apparaître le moment opportun en tant qu'événement.

L'événement, du fait de sa venue à l'improviste dans la temporalité, implique également une forme de prise d'initiative. Celle-ci est nécessaire pour introduire une

---

problématique, car le terme *quan*, souvent traduit à tort par "poing" désigne avant tout la main, et l'activité de la boxe (H. Plée, *Chroniques martiales*, La mystification dans les arts martiaux, Ce poing qui nous trompe, pp.245-246). Autrement dit, le *quan* contient en puissance bien plus de subtilités que la simple fermeture en poing, qui ne constitue pas au final l'arme la plus dévastatrice qu'il soit possible de faire avec cet organe qui n'est pas un outil, mais plusieurs, comme l'avait compris Aristote déjà, « *car la main devient griffe, serre, corne, ou lance ou épée ou toute autre arme ou outil. Elle peut être tout cela, parce qu'elle est capable de tout saisir et de tout tenir.* » (*Les parties des animaux*, IV, 10, 687a19-23, pp.137-138)

[1] F. Dastur, *La phénoménologie en questions : langage, altérité, temporalité, finitude*, III, Phénoménologie de l'événement, p.170

[2] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 4, La notion de maaï, 2, c, p.74

rupture dans cette temporalité. Elle s'appuie sur l'opportunité créée dans le flux à un moment d'alternance entre vide et plein pour tirer profit de la rupture engagée, de sorte à exploiter l'effet de surprise. C'est ce qui correspond à l'idée de *sen* 先, qui apparaît souvent dans les ouvrages d'arts martiaux japonais, notamment de kendô et de karaté. K. Tokitsu cite ainsi Chiba S., célèbre maître de sabre de la fin de l'ère Edo, qui explicite l'idée derrière cette notion : « *En kenjutsu, il ne faut pas laisser échapper trois occasions. La première est l'instant où votre adversaire va attaquer, la seconde est l'instant où l'adversaire a paré votre attaque et la troisième est l'instant où l'attaque de l'adversaire a échoué. En vous appuyant sur les chances créées par ces trois situations, vous devez chercher à vaincre sans vous limiter à une seule attaque… Il faut frapper avec certitude juste au moment où l'adversaire va attaquer. Si l'adversaire a paré votre attaque, il ne faut jamais vous éloigner pour reprendre de la distance. Lorsque l'attaque de l'adversaire a échoué, il ne faut jamais laisser passer cette occasion de lui porter un assaut.* »[1] La prise d'initiative se construit donc sur la base de l'anticipation, puisqu'il faut déceler les intentions de l'adversaire, en s'y étant rendu disponible, avant que celles-ci prennent la forme d'un geste. Il s'agit donc du fondement de l'opportunité durant le combat. La prise d'initiative est par ailleurs assez claire en ce que l'idéogramme *xian* 先 désigne en chinois l'antériorité. Même s'il est tout à fait possible d'envisager de subir un assaut avant d'y répondre, il reste préférable d'attaquer l'adversaire en premier. Il s'agit alors de placer une attaque à un moment de vide, c'est-à-dire lorsque l'adversaire est dissocié, confus ou absent, et susceptible d'être surpris. S'il faut être disponible, c'est aussi pour prêter attention aux moments où l'adversaire n'est plus dans cet état de disponibilité et offre une vulnérabilité, de par le décalage entre sa volonté et son geste. K. Tokitsu explique l'aspect technique de la citation donnée en montrant l'importance d'exploiter les failles de l'adversaire au moment où il concentre sa volonté d'attaque sur un point précis et crée un relâchement au niveau de son attention globale. Son esprit étant focalisé sur un point précis, celui qu'il veut attaquer, il crée une vulnérabilité qui peut / doit être saisie. Il note à ce propos que « *plus la volonté de frapper est forte, plus ce décalage est manifeste. C'est pourquoi, (…) plus la tension monte, plus le décalage apparaît avec évidence.* »[2] Là encore, la recherche de la détente, qui se retrouve dans la recherche d'un état de disponibilité, évite d'être trop prévisible dans ses intentions. Et ce sont les tensions chez l'adversaire qui vont être autant d'indices de ses intentions, et permettre de prendre l'initiative sur l'initiative même de l'adversaire, exploitant sa propre attaque à son détriment.

Il y a donc une forme de sédimentation qui se construit sur ce qui est aperçu des intentions de l'adversaire. L'écoute et la disponibilité permettent de recueillir ce qui va permettre d'élaborer une stratégie. Il s'agit ici de ralentir ce qui se passe afin de le regarder de plus près, de le conscientiser, bien qu'une telle situation d'affrontement ne prête pas à la réflexion. Tout y est en flux tendu, et l'immédiateté dépasse en rapidité les aptitudes de la conscience réflexive. D'où l'importance de la disponibilité qui permet de maintenir une présence de la conscience, dans l'arrière-plan, en tant que vigilance. D'autant qu'une part d'improvisation pendant le combat empêche la délibération : prendre le temps de réfléchir, c'est se mettre en retard, et

---

[1] *Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du XVIIe siècle : l'homme et l'œuvre, mythe et réalité*, Annexe 2, p.369

[2] *Ibid.*, p.371

donc en danger. L'improvisation, qui est une adaptation au combat, suppose que l'essentiel du travail a été effectué auparavant, pendant les entraînements, pendant l'apprentissage. Elle repose sur le développement préalable des qualités, cela seul qui peut rejaillir pendant le combat, sans implication réflexive de la conscience. Suivre la dynamique de l'instant implique de ne se fier qu'à une forme de conscience vigilante, à cette lucidité de la chair qui donne une place prépondérante à l'intelligence somatique. Improviser, c'est se fier aux intuitions de la corporéité. « *Improviser, c'est laisser "faire" le temps, se fier à la faveur du "moment", mais aussi s'affronter à l'inattendu et au risque de l'échec.* »[1] La surprise n'est donc pas unilatérale, et il importe de conserver des capacités de réactivité en cas d'échec. La feinte est essentielle pour leurrer l'adversaire. L'art de l'illusion est avant tout un art de la déception, comme semble l'indiquer l'unique terme en anglais : *deception*. L'élément de surprise joue sur les vides et les pleins, afin de déterminer le bon moment pour déclencher son effet. Essentiel dans la stratégie chinoise, on le rencontre régulièrement dans la littérature. Les *Trente-six stratagèmes* (*Sanshiliu ji* 三十六計) en livrent une formule classique : « *Clameur à l'Est, attaque à l'Ouest* »[2] Détourner son attention pour attaquer là où l'adversaire s'y attend le moins. Lui faire envisager le plein alors qu'il s'agit d'un vide, le plein étant ailleurs. L'effet de surprise peut même être redoublé par une autre offensive, puisqu'il sème, ne serait-ce qu'un bref instant, panique et confusion. Les forces et l'attention de l'adversaire, dispersées, offrent des ouvertures et l'avantage sur un adversaire physiquement supérieur. Cela brise la dynamique de son processus tout en l'utilisant, et en neutralisant ses forces. Ce principe concentre les efforts sur les points vulnérables de l'adversaire (appuis, articulations, points vitaux, etc.) tout en détournant son attention sur des éléments superficiels. L'effet de surprise comporte un élément psychologique dont il ne saurait faire l'économie. Il faut jouer avec les présupposés mentaux de l'adversaire. Le principe est similaire dans la double attaque : frappant deux points successivement, la stimulation du premier ouvre le second, plus crucial. « *Dans l'Art des points vitaux, lorsque l'on "touche" un point essentiel, la vulnérabilité de ce point est aggravée si un autre point est touché : A. en même temps (effet double) ; B. ou un peu avant (la première touche "ouvre" le point vital qui sera décisif) ; C. ou un peu après (la première touche "ouvre" un second point vital qui, touché, "ouvre" à son tour le premier). Dans ces trois exemples, l'une des deux attaques joue l'effet d'un détournement d'attention sur un point ou bien "ouvre" le point le plus* essentiel. »[3] La surprise crée un vide chez l'adversaire, en l'amenant à sous-estimer qui lui fait face, et se méprendre sur ses intentions réelles. Vide qu'il faut trouver avant de provoquer, sous peine de manquer l'opportunité et que les effets se retournent contre soi. De plus, un effet est difficilement utilisable deux fois contre le même adversaire, aussi faut-il trouver l'occasion idéale pour le mettre à profit, car il est évident qu'un effet de surprise est "à usage unique". Il est encore question de rapidité, étant donné qu'il faut prendre l'initiative en premier. « *À la guerre, tout est affaire de rapidité. On profite de ce que l'autre n'est pas prêt, on surgit à l'improviste ; on*

---

[1] F. Dastur, *Dire le temps : esquisse d'une chrono-logie phénoménologique*, L'idée d'une chrono-logie phénoménologique, La "tempestivité" de l'esquisse, p.37

[2] « *Sheng dong ji xi* 聲東擊西 » (I, 6)

[3] H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Exercices pour "toucher" efficacement les points vitaux, Différences entre les principes d'attaque, p.265

attaque ce qui n'est pas défendu. »[1] L'œuvre de Sunzi met en exergue tous les rouages de la stratégie qu'il faut maîtriser afin de les réutiliser sans mobilisation intensive de la conscience à l'occasion du combat. La surprise ne se réduit pas ainsi à la rupture de la temporalité, mais se comprend aussi sur l'aspect qualitatif de ce qui est donné à l'adversaire. « *Là où vous vous dirigez n'est jamais là où vous allez ; ce que vous dévoilez n'est pas ce que vous projetez, de sorte que nul ne peut connaître vos faits et gestes.* »[2] L'art de la guerre consiste ainsi à manifester ce qui n'est pas, afin de mieux dissimuler ce qui est, en prolongeant cette duperie par des attaques sur les points vulnérables, surtout lorsque ceux-ci sont des points névralgiques de l'adversaire. « *Surgissez dans le néant ; attaquez les vides ; évitez ce qu'il défend pour porter votre pointe là où il ne vous attend pas.* »[3]

Plus encore, il faut distinguer les attaques "orthodoxes" des attaques "fourbes", ce qui correspond chez Sunzi à la différence entre *zheng* 正 et *qi* 奇. Les secondes sont préconisées pour prendre l'avantage. Mais selon J. Levi, ces deux termes ne peuvent se comprendre que dans leur articulation dialectique, car ils ne sont jamais statiques, mais se définissent au contraire dans la relation dynamique avec l'altérité. C'est la régularité qui définit l'irrégularité, permettant la surprise. « *À lire les sources historiques et les romans,* zheng 正, *"régulier", signifie le recours à des procédés classiques, conformes aux lois de la stratégie. Il consiste dans l'emploi rationnel et, par là, prévisible de ses forces, tandis que* qi 奇 *(extraordinaire) désigne des ruses, des expédients capables de déstabiliser l'adversaire. On pourrait dire alors que le régulier ressortit à la stratégie, l'irrégulier à la tactique ; le premier supposant une utilisation de l'espace, le second du moment. Le* zheng 正 *est régulier en ce qu'il entérine le rapport de forces réel ; le* qi 奇 *est "miraculeux" en ce qu'il permet d'inverser ce rapport et de faire du plus faible le plus fort.* »[4] Certes, il faut convenir d'une certaine immoralité de l'usage de tels procédés expédients, mais la situation de guerre, à l'instar de celle du combat de survie, ne donne-t-elle pas lieu à une remise en question de la préséance de la moralité, comme le posait déjà T. Hobbes dans le *Léviathan*[5] ? Ceci d'autant plus que l'instinct de survie invite à saisir les moyens les plus radicaux pour préserver son intégrité physique. Comme le rappelle également J. Levi, « *la guerre, étant perversion de l'état ordinaire, entraîne un bouleversement de toutes les valeurs et le* qi 奇, *le subterfuge, le déviant, doit y être prisé davantage que les procédés réguliers, au même titre que le mensonge y prend le pas sur la franchise.* »[6] D'où cette nécessité de considérer l'opportunité dans le combat, à travers la notion de *shi* 時, comme le terme de l'affrontement en appliquant des moyens décisifs au moment décisif.

---

[1] Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, L'art de la guerre, XI, p.82

[2] Citation du *Huainanzi*, Chap. XV, Du recours aux armes (*Ibid.*, Commentaire suivi, I, Philosophes et stratèges, p.104)

[3] Commentaire de Caocao (*Ibid.*, Commentaire suivi, VI, Commentateurs traditionnels, p.181)

[4] Commentaire de J. Levi (*Ibid.*, Commentaire suivi, V, Commentaire du chapitre V, p.176), qui précise ailleurs, concernant la notion de *qi* 奇, qu'il traduit comme « *puissance de l'action de biais* », que « *les fameux procédés indirects, loin d'impliquer les mouvements stratégiques, se bornent à de simples ruses de guerre ; stratagème et non pas stratégie. Ils sont expédients, leurres, pièges, qui permettent au plus faible de se dégager à son avantage d'une situation où il était donné pour perdant.* » (*Ibid.*, Présentation, B, 1, p.32)

[5] « *Ceci aussi est une conséquence de cette guerre de chacun contre chacun : que rien ne peut être injuste. Les notions du bon et du mauvais, du juste et de l'injuste n'ont pas leur place ici. Là où n'existe aucune puissance commune, il n'y a pas de loi ; là où il n'y a pas de loi, rien n'est injuste.* » (I, 13, p.227-228)

[6] Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Commentaire suivi, V, Commentaire du chapitre V, p.176

§ 4 L'instant décisif

L'idée d'opportunité n'est véritablement décisive et donc radicale qu'à l'intérieur d'un combat réel. Ni entraînement, ni compétition, même si ces contextes proposent quelque chose de similaire. La logique est ici celle d'un achèvement définitif, auquel la présence de règles, et donc de limites contrevient. Trouver le moment opportun dans de tels cadres n'est pas inintéressant, mais atténue l'intensité et la densité de ce qui constitue le pivot d'un affrontement où, radicalement, la survie est en jeu. Car il ne s'agit plus de gagner, le cadre n'est pas celui d'une pratique sportive : il s'agit de *survivre*. Cette interprétation quelque peu personnelle de ce qui entoure le concept de *shi* 時 émane de la littérature stratégique chinoise qui utilise le terme comme le moment propice à un retournement. Les traités sur le Taiji quan consultés ne mentionnent pas ce terme, car ils se focalisent plus sur l'entraînement que sur le combat, même d'entraînement. Néanmoins, du point de vue de la temporalité, l'idée est cruciale, car elle mobilise toutes les analyses qui procèdent, et s'inscrit aussi dans une perspective d'arrêt du combat. Un arrêt tout relatif, puisque sur le plan métaphorique le combat ne cesse jamais. Le premier et principal adversaire du pratiquant, c'est lui-même, et la voie martiale ne trouve de finalité que dans la mort. Qui plus est, la correspondance interactive entre *shi* 時 et *shi* 勢 amplifie l'aspect décisif. Il s'agit du bon mouvement, au bon moment, au bon endroit, et les conditions doivent toutes être réunies pour créer le pivot de l'affrontement, c'est-à-dire son point de retournement. Le terme d'occasion est donc trop temporel, et celui d'opportunité convient mieux, traduisant les différentes facettes de l'idée. L'état de disponibilité est d'ailleurs indispensable pour prendre en compte ces différentes dimensions et les coordonner. Cela signifie aussi s'inscrire dans une appréhension *corporelle*, plus que simplement consciente, de la situation. La conscience peut trop faire survenir une forme d'hésitation et donc de retenue ; inhibant, elle restreint les potentialités. Lorsqu'il n'est question que de survie, l'efficacité doit mobiliser les forces profondes de tout l'être, et l'emprise morale du mentale est une limite risquée, d'autant que les actions caractérisées par le *qi* 奇 sont préconisées. L'écoulement temporel n'est donc pas non plus le même, avec la perspective de la mort en filigrane de la situation et de l'action.

Le risque de la mort est à ce point pressenti par cette forme de lucidité charnelle que l'instinct de survie prend les commandes et influence le vécu de la conscience, dépassée par les événements. Car il est question d'une tension extrême concentrée sur un simple instant. « *Le succès dépend du moment, non de la lutte.* »[1] Cet extrait du *Huainanzi* laisse entrevoir un autre élément important de cette thématique. Certes, un maître expérimenté a plus de chances de sentir et de saisir le moment opportun pour mettre un terme au combat. Mais le hasard joue lui aussi son rôle, paradoxalement comme une sorte de nécessité. Le combat est une situation chaotique où la maîtrise n'est pas le seul facteur, étant confrontée aux émotions, à la volonté, au contexte, etc. Car même si la stratégie adoptée est celle d'une "semi-passivité" propre au *wuwei*, la volonté a également son rôle à jouer en tant que moteur de l'action. « *Le projet anticipe l'action et l'action éprouve le projet. Ce qui signifie que la volonté ne décide réellement d'elle-même que quand elle change son corps et à travers lui le monde. Je n'ai*

[1] *Philosophes taoïstes II : Huainan zi* (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), I, 13b, p.26

encore rien voulu complètement tant que je n'ai rien fait. »[1] Mais la volonté s'inscrit ici dans une temporalité immatérielle qui n'est pas mesurée par l'horloge, mais par le ressenti. Dans cette autre dimension du temps créant de la profondeur dans l'instant, c'est une porte qui s'ouvre sur une autre perception de l'univers, de soi-même, à travers l'aspect radical de cet événement. Encore faut-il saisir cette opportunité. « *S'il est dominé par la crainte et n'ose pas faire les changements qu'il convient de faire, il perdra le moment favorable.* »[2] Le *shi* 時 ne doit pas seulement être aperçu : il doit être *saisi*. Il y a bien un apprentissage stratégique pour se préparer au combat. Celui d'apprendre à percevoir, dans la richesse insoupçonnée de la vision : percevoir l'invisible qui réside dans le visible, les esquisses (*Abschattungen*) de la situation. Voir ce qui n'est pas vu d'abord, car voir c'est toujours voir plus qu'on ne voit. Plus précisément, il s'agit de percevoir la coordination entre position et occasion, le point de jonction entre *shi* 時 et *shi* 勢, pour déterminer la cible la plus judicieuse, car « *il faut commencer par attaquer [une armée nombreuse et ordonnée] à son point névralgique. Alors elle perdra immédiatement son élan.* »[3] C'est à cette condition, en sus d'un état de disponibilité détendue, qu'il devient envisageable de "frapper après avoir gagné". « *Le sage colle au moment comme l'ombre colle à nos pas. Les lettrés vertueux se terrent lorsque les circonstances sont défavorables, attendant leur heure. Sitôt que celle-ci a sonné, ils s'élèvent de la boue du ruisseau aux ors princiers. Le Ciel ne donne pas sa chance deux fois à un homme et le moment demande à être saisi, car il ne peut y avoir deux personnages qui accomplissent en même temps des exploits. Aussi le sage s'applique à coller aux circonstances.* »[4] Ainsi, la détermination de ce moment opportun n'implique pas que des circonstances spatiales et temporelles : le rapport à l'altérité est également décisive, car ce sont deux représentations du monde et surtout de manière de se rapporter au monde qui s'engagent l'une contre l'autre lors d'un affrontement. S'inscrire dans le monde, c'est être déjà dans l'autre, et devoir lui faire face, cette altérité allât-elle se loger dans le for intérieur.

---

[1] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, I, p.188

[2] *Yi King*, trad. fr. P.-L.-F. Philastre, II, 49, 871, p.925

[3] Sunzi, *L'art de la guerre (suivi de L'art de la guerre de Sun Bin)*, trad. fr. Tang J., Des neuf sortes de terrains, p.61

[4] Commentaire du *Liushi chuanqiu* (Chapitre XIV, Du moment propice), in Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Commentaire suivi, I, Philosophes et stratèges, p.102

B – L'ALTÉRITÉ

L'altérité constitue un élément essentiel quant à l'appréhension de soi-même. C'est toujours face à l'autre qu'il faut se déterminer. Car si l'individu est situé dans un temps et dans un espace, il n'a pas le monopole de cet univers. Plus encore, il ne peut se l'approprier, c'est-à-dire le constituer comme un propre, qu'à condition que l'autre s'oppose au même. Autrui constitue ainsi une figure déterminante dans ce processus de constitution de soi. C'est lui qui vient mettre des limites à l'être, afin de le définir. L'altérité est donc nécessaire au développement de la technique martiale, mais aussi à la prise de conscience de soi comme unité psychophysique. La pratique du Taiji quan n'est donc pas solipsiste, à l'instar de l'existence toute entière. Les arts martiaux impliquent le rapport à l'autre – c'est leur essence même. D'abord dans l'apprentissage, puisque l'enseignement impliquer de poser au préalable une dualité. Puis dans l'affrontement, tant durant l'entraînement que lors d'un combat réel. Il est toujours question d'une *confrontation*, qui permet d'évaluer ses connaissances et soi-même. De fait, restreindre la pratique du Taiji quan au seul exercice de la forme, c'est manquer l'objectif même de cet art ; ce serait comme jouer au football sans jamais jouer avec les autres. Il y a certes un intérêt, mais il manque l'intention et l'essence de l'art. Par ailleurs, que ce soit dans la phénoménologie ou dans les arts martiaux, une idée demeure : c'est l'autre qui nous définit. L'adversaire constitue donc un véritable *telos* de la pratique, permettant un accomplissement personnel, mais il n'épuise pas pour autant les diverses figures de l'altérité. L'autre doit être posé de manière plus profonde, car se confronter à l'altérité, c'est aussi se confronter à l'imprévisible, à ce qui, en un sens, nous tiendra toujours en échec. Une expérience majeure, puisque la dualité impliquée dans la pratique introduit une dynamique qui permet de ne pas stagner et d'ouvrir sur une dialectique du progrès, par l'étrangeté même de cet autre qui nous dépasse. « *Rencontrer un homme, c'est être tenu en éveil par une énigme.* »[1] L'idée d'*éveil* est cruciale. Le face à face avec l'altérité ne saurait être vécu sur le mode d'une lassitude. L'altérité maintient en éveil car elle ne peut se débarrasser d'un élément de menace et d'inconnu qui constitue son étrangeté même. L'altérité représente le risque d'être altéré. D'être réduit à l'autre. Et parce que la pratique des arts martiaux en général et du Taiji quan en particulier est avant tout une quête de sa propre essence, il appert de cette relation, et ce de manière impérative, que la découverte de soi passe par la confrontation à l'autre. Il ne s'agit pas pour autant de refuser radicalement ce qui ne provient pas de soi. Le processus est plutôt celui d'une dialectique entre le même et l'autre qui fasse émerger l'identité profonde. La pratique martiale s'inscrit de manière constitutive dans un tel procédé dialectique, car elle suppose, dans le prolongement de cette idée, un dépassement de soi. Paradoxe : il s'agit en définitive d'établir sa véritable nature. Le rapport à l'autre permet en effet d'appréhender l'altérité en soi, afin qu'émerge ce qui nous définit en propre. Aussi faut-il comprendre l'altérité dans ses différentes modalités, qu'il s'agisse des diverses figures concrètes rencontrées au cours de la pratique, mais aussi de l'autre dans une perspective plus métaphysique. L'autre devient ainsi l'inconnu du même, ce qui dépossède et permet une ré-appropriation plus juste.

---

[1] Lévinas (E.), *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, II, La ruine de la représentation, p.125

1 Le corps

Poser d'emblée le corps à l'aune de l'altérité peut sembler problématique, mais, de prime abord, la relation à notre propre corps est elle-même problématique. Ce postulat initial de l'étrangeté du corps n'est malheureusement pas pessimiste, mais *réaliste*. À une époque où le corps occupe une place de plus en plus importante quant à son apparence, mais si peu quant à son essence, il nous paraît urgent de rétablir une altérité du corps, non pour le tenir à distance, mais au contraire pour ne pas se leurrer sur sa véritable position à l'heure actuelle. Notre corps est une machine fantastique, mais peu nombreux sont ceux qui savent exploiter ses talents à leur juste valeur, ou au moins l'utiliser correctement. Le rapport que nous entretenons à notre corps peut être comparé au fait de posséder un téléphone 3G pour n'envoyer que des SMS. Quand ce n'est pas pour caler un meuble. Quoique les recherches scientifiques se multiplient sur le sujet, l'usage quotidien demeure soumis à cette aliénation qui maintient le corps à distance, dans son altérité. Avec le progrès technique, l'homme s'est éloigné peu à peu de son propre corps, remplaçant les fonctionnalités de celui-ci par différents outils qui semblaient plus performants, mais qui ne peuvent pourtant pas *remplacer* le corps. Certes, la mise à distance proposée par l'outil peut être un bénéfice, notamment pour éloigner la douleur, mais il en découle un éloignement de soi. Que notre mémoire se dépose dans des ordinateurs ou que des robots préparent notre petit-déjeuner ne peut occulter le fait que nous devons nous occuper de notre corps, et l'entretenir puisqu'il est la condition de notre existence. Alors que la médecine tente désespérément de prolonger la vie avec acharnement, il est peut-être préférable de revenir vers notre corps sans passer par l'intermédiaire de machines qui ne pourrons jamais avoir autant de connivence avec lui. Il n'y a pas d'*issue de ce corps*. Par ailleurs, si le corps est altérité, il occupe également une place prépondérante dans notre relation à l'autre. Le corps est indispensable pour faire face aux phénomènes de la spatialité et de la temporalité mais, au même titre, le corps constitue un médiateur inévitable pour rentrer en contact avec autrui. Comme le montre clairement la phénoménologie, je suis avant tout pour l'autre un corps, c'est-à-dire un objet du monde. Mais c'est précisément parce que mon corps est un objet du monde que je peux y appartenir, et interagir avec lui. Le corps est le premier outil de communication avec le monde et l'altérité. C'est aussi pour cette raison qu'il y a difficulté à le penser, car le corps observe une position ontologique double, qui relie intériorité et extériorité par une interaction souvent complexe. Le corps n'est pas que matière. Il est vivant et vécu, et donc déjà spiritualisé. Cette ambiguïté se prolonge dans l'intuition du corps comme altérité, c'est-à-dire comme adversité que l'individu constitue pour lui-même. Le premier ennemi est soi-même. Et qu'est-ce que l'ennemi sinon celui qui suscite la peur donc, en un sens, l'étranger ? Poser le corps comme une altérité dérangeante montre là encore la méconnaissance que nous en avons, mais doit inviter à ré-interroger ce qui semblait évident. C'est donc un moyen de ne pas se leurrer sur ce qu'il en est véritablement de notre relation à notre corps, en vue de nous le *réapproprier*. Ainsi, derrière cette apparence de dualisme, il s'agit plutôt de réintégrer le corps à notre être, l'ayant perçu et conçu plus justement. Saisir sa dynamique, c'est en effet s'engager dans une dialectique qui permet de rétablir l'unité psychophysique fondamentale qui définit notre être même.

1.1 La perception

La perception est l'une des premières modalités que le corps emploie dans son œuvre dialectique. Percevoir n'est toutefois pas sentir, car son acte même implique l'intervention de la conscience. Alors que la sensation est purement physique, la perception mobilise déjà une forme d'appréhension psychique. Inscrite dans le corps sentant, elle est déjà ouverture sur l'extériorité, déjà prise de conscience. Ce que nous percevons est ainsi *notre* perception du monde. Le prisme de notre conscience nous place alors dans une position privilégiée, à part. « *La perception du monde par les autres ne peut entrer en compétition avec celle que j'en ai moi-même : mon cas n'est pas assimilable à celui des autres, je vis ma perception du dedans, et, de l'intérieur, elle a un pouvoir incomparable d'ontogénèse.* »[1] La perception constitue l'espace et le temps à partir du corps comme point-zéro. Le corps conscient noue ensemble les diverses dimensions de l'espace et du temps, il les « *sécrète* »[2] pour se les approprier, les faire au lieu de les subir. La perception implique donc un processus de synthèse, qui permet ces liaisons, mais surtout de constituer une représentation du temps et de l'espace. Plus encore, la perception *informe* son objet. Les différentes perceptions d'un dé permettent d'établir sa représentation cubique, ayant perçu chacun de ses différentes faces. Mieux, la succession des perceptions des différentes faces du dé crée un enchevêtrement temporel. « *Toute perception se produit par mon corps, met en œuvre une "connaissance habituelle et sédimentée" dans les pouvoirs corporels.* »[3] La perception ne se pose pas dans le temps comme un acte de dissociation entre présent, passé et avenir. Elle reste une impression originaire liée à la conscience du temps comme conscience de l'instant actuel. La représentation du temps n'est pas séquentielle, fragmentée. Il y a là encore une solution de continuité entre les différents instants, qui s'interpénètrent selon la logique du présent vivant. « *Ce qui veut dire que la perception tisse d'abord une tension de durée avant que de se compartimenter en époques distinctes.* »[4] La perception d'un objet est donc déjà perception d'une durée, et la prise qu'il donne sur un segment du temps permet d'élaborer une synthèse de ses différentes représentations afin d'établir une certaine "vérité" de l'objet. Car c'est la perception qui nous donne accès à des premières formes de vérités, en cherchant une adéquation entre nos représentations et la réalité. La perception est ce qui nous

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, Interrogation et dialectique, p.84

[2] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, I, p.287. E. Husserl écrivait déjà, dans ses *Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps*, sur cette importance de la perception dans la conscientisation du temps : « *Dans le maintenant je vois le non-maintenant. La perception constitue le présent. Pour qu'un maintenant se tienne comme tel devant mes yeux, je dois percevoir. Pour me représenter intuitivement un maintenant, je dois accomplir une perception "en image", re-présentativement modifiée.* » (I, II, § 27, p.77)

[3] A. Kelkel, "Merleau-Ponty et le problème de l'intentionnalité corporelle : un débat non résolu avec Husserl", in *Maurice Merleau-Ponty, le psychique et le corporel*, p.30

[4] R. Célis, "L'Urdoxa dans la vie intentionnelle", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), I, p.73. L'auteur poursuit : « *Dans l'épreuve de cette tension, passé et avenir sont véritablement aspectués par les vecteurs de la rétention et de la protention, lesquels réorganisent de manière continue le flux des recouvrements. À moins que de n'être explicitement présentifié* (vergegenwärtigt), *nul moment de la perception n'est donc à concevoir transcendantalement comme "accompli", c'est-à-dire comme versé une fois pour toutes dans un présent mort et défini. La perception ne se déroule qu'à renouer inlassablement le tissu de sa progression et elle exige de ce fait l'abandon confiant en un fond dynamique préalable d'harmonisation, qui ne peut se figer sans aussitôt s'abîmer.* »

donne accès au monde. Mais « *la perception n'est pas une science du monde, ce n'est pas même un acte, une prise de position délibérée, elle est le fond sur lequel tous les actes se détachent et elle est présupposée par eux. Le monde n'est pas un objet dont je possède par devers moi la loi de constitution, il est le milieu naturel et le champ de toutes mes pensées et de toutes mes perceptions explicites. La vérité n' "habite" pas seulement l' "homme intérieur", ou plutôt il n'y a pas d'homme intérieur, l'homme est au monde, c'est dans le monde qu'il se connaît.* »[1] La perception est ainsi un médiateur qui fait fonds sur le monde comme horizon et condition de possibilité de toute perception. Mais plus encore, la perception ordonne le réel, elle détermine les champs du visible et de l'invisible. Le visible, c'est-à-dire ce qui dans le monde apparaît à la conscience, et est constitué de manière signifiante. La perception est une manière de donner sens au monde, à partir de son propre corps. « Percevoir, ce n'est pas juger. *Et pourtant,* percevoir, c'est percevoir du sens – *ou tout au moins, (…) cela* peut *l'être.* »[2]

La perception pose conjointement l'*horizon* sur lequel elle s'appuie ainsi que la *transcendance* du monde à son encontre. La transcendance montre l'altérité dans la perception, en véritable chiasme. L'horizon désigne le versant invisible du visible. Il indique que le monde n'est ce qu'il est que parce qu'il est possible de relier entre elles des perceptions et, conséquemment, des expériences concordant les unes avec les autres. Le champ de connaissance d'un individu repose sur cet horizon total qu'est le monde, qui articule un dedans et un dehors, non comme synthèse des différentes perspectives, mais comme sol et but de l'expérience, comme transcendance. C'est précisément dans l'expérience du monde qu'il est possible de constater cette *fuite* du perçu sur la perception. « *L'horizon rend la perception intrinsèquement inachevée : le monde perçu comme le sujet percevant y apparaissent inépuisables ou inconstituables.* »[3] La transcendance du monde sur la perception rend l'achèvement de celle-ci impossible, du fait de ce débordement du monde sur elle, qui met en exergue la finitude constitutive du sujet percevant, et qui pose un problème de fonds dans la pratique martiale. En effet, ces concepts d'horizon et de transcendance déterminent le rapport au corps sur le mode d'une limite. Mon corps ne me transmet le monde que comme une énigme à résoudre, mais la pratique doit justement développer le visible dans l'invisible. La grande thèse de M. Merleau-Ponty, déjà en filigrane chez E. Husserl, est ainsi la révélation de l'invisible dans le visible, qui correspond à cet « *essentiel inachèvement de la perception, qui ne rendra jamais compte de l'intégralité du corps propre, pas plus qu'elle ne présentera la totalité du monde* »[4]. La perception du monde n'est donc jamais une *possession* du monde. Et il en est de même de la perception de soi, *a fortiori* du corps comme objet du monde, qui déborde les capacités de notre perception. Le sujet n'est jamais pleinement donné à lui-même, et ce qui lui échappe dans l'expérience de son propre corps relève de cette même transcendance, qui apparaît comme une *étrangeté propre au corps*, un inconnu qui lui appartient et dont il ne peut faire l'économie. Un invisible intriqué dans le visible. « *L'exploration de mon corps par ma vision me révèle ce point aveugle à partir duquel quelque chose d'autre peut advenir.* »[5]

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, Avant-propos, p.11

[2] J. Benoist, "Intuition catégoriale et voir comme", in *Revue philosophique de Louvain* n°4, p.596

[3] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, Introduction, À l'horizon, p.33

[4] *Ibid.*, I, I, La constitution du corps propre, 1.2, p.59

[5] *Ibid.*, I, I, L'expérience corporelle de la transcendance, 1, p.84

La perception révèle ce paradoxe du corps posé simultanément comme *point-zéro* et *point aveugle*. Si le corps est en quelque sorte le point de départ du monde, il est également son point de fuite, débordé par le monde. Pourtant, la connaissance peut s'établir dans ces débordements. « *Tout ce qui est perçu se détache sur un arrière-plan d'expérience qui est indéterminé et s'étend indéfiniment (la table autour du papier, la pièce autour de moi, la maison, le jardin…). Percevoir, c'est apercevoir, c'est se tourner vers l'objet et le saisir comme "étant ici et maintenant". La perception est* ex-ception (Der Erfasssen ist ein Herausfassen). »[1] Quoi que la perception ne puisse prétendre à l'objectivité, cette prétention est contenue dans chaque acte perceptif, qui échoue à saisir la vérité de son objet, mais maintient cette prétention dans l'acte suivant, et ainsi de suite. C'est la synthèse de ces différents actes qui constitue la perception du temps et de l'espace, élaborée à partir de l'assemblage de différents points de vue. Une perception n'est donc jamais isolée, mais appartient à un réseau de perceptions. C'est ce réseau qui donne à la pratique martiale son inscription dans le monde, en vue d'y déceler ce qui relève à première vue d'un invisible. La perception tient en effet compte de ces faces cachées, de l'invisible du visible, afin de construire une représentation plus juste du monde. La perspective devient ainsi dynamique, et la perception se rapporte à un temps et un espace en train de s'étirer, dans les sensations de mouvement et de durée. Les esquisses de monde s'accordent à la dynamique martiale en projetant des possibles permettant d'échapper aux impasses. L'horizon et ses esquisses contribue ainsi au système du combat, pour trouver l'avantage dans les diverses situations envisageables. La variation des apparences n'est pourtant pas « *comme un voile jeté entre moi et le réel* »[2] mais constitue plutôt une manière de se représenter le monde et de s'y rapporter, où le sens désigne à la fois le monde comme issue et moyen pour survivre. La perception repose donc sur ce réseau intentionnel qui lui permet de se constituer une expérience propre en accord avec tout un faisceau de potentialités. La perception, en effet, « *possède des horizons qui embrassent d'autres possibilités perceptives, j'entends les possibilités que nous* pourrions *avoir* »[3]. La pratique nourrit ainsi ce halo de perspectives pour réagir au mieux selon les situations, en faisant émerger toujours plus de visible dans l'invisible, même si celui-ci demeure inépuisable.

La perception demeure donc fondamentalement source d'énigme. Elle donne tout en prenant. Elle ouvre une porte de compréhension sur le monde, sur l'autre, et sur le sujet percevant lui-même. Mais, ce qu'elle apporte d'éléments d'intelligibilité ne résorbe pas l'inconnu de l'extériorité. « *Il faut comprendre la perception comme cette pensée interrogative qui laisse être le monde perçu plutôt qu'elle ne le pose, devant qui les choses se font et se défont dans une sorte de glissement, en deçà du oui et du non.* »[4] Il y a

---

[1] R. Barbaras, *Introduction à la philosophie de Husserl*, II, A, 2, a, p.104

[2] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, Réflexion et interrogation, p.40

[3] E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, II, § 19, p.83. L'auteur précise : « *À chaque perception appartient toujours un halo de perceptions passées, qu'il faut concevoir comme une potentialités de souvenirs susceptibles d'être rappelés, et à chaque souvenir lui-même appartient, en tant que "halo", l'intentionnalité médiate et continue de souvenirs possibles (réalisables par moi activement), souvenirs qui s'échelonnent jusqu'à l'instant de ma perception actuelle.* » (*Ibid.*)

[4] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, Interrogation et dialectique, p.136. L'auteur note également sur cette structure paradoxale de la perception : « *La perception m'ouvre le monde comme le chirurgien ouvre un corps, apercevant, par la fenêtre qu'il a pratiquée, des organes en plein fonctionnement, pris* dans leur activité, *vus de côté. C'est ainsi que le sensible m'initie au monde, comme le langage à autrui : par empiètement,* Überschreiten. *La perception est non perception de choses d'abord, mais perception des* éléments *(eau, air…)*

dans l'appréhension du corps cette même dualité essentielle : « *la perception extérieure et la perception du corps propre varient ensemble parce qu'elles sont les deux faces d'un même acte* »[1]. La perception est avant tout liée à la perception du corps. Plus précisément, quoi qu'elle puisse concerner une chose extérieure, elle implique nécessairement une perception du corps, sans laquelle elle ne pourrait avoir lieu. Percevoir, c'est toujours percevoir à partir du corps, et cela conduit à l'élaboration de sa représentation. La perception est donc essentiellement *proprioception*. « *La théorie du schéma corporel est implicitement une théorie de la perception. Nous avons réappris à sentir notre corps, nous avons retrouvé sous le savoir objectif et distant du corps cet autre savoir que nous en avons parce qu'il est toujours avec nous et que nous sommes corps.* »[2] La perception fait coïncider familiarité et étrangeté du corps, une dualité que la pratique martiale entreprend de fonder sur un plan dialectique. Nos perceptions habituelles se réduisent trop souvent à une conscience du corps comme arrière-plan de la perception, alors même qu'il en est le catalyseur. Mais la familiarité dissimule aisément l'étrangeté. Nous sommes bien souvent incapables de remarquer ce qui est toujours sous nos yeux. Cela se vérifie quant à la proprioception, c'est-à-dire la perception de notre corps-propre, « *ce flux sensoriel continu, mais inconscient, qui traverse les parties mobiles de notre corps (muscles, tendons, jointures) et grâce auquel leur position, leur tonus et leur mouvement sont en permanence contrôlés et adaptés d'une façon qui nous demeure cachée en raison de son caractère automatique et inconscient* »[3]. La proprioception permet d'établir la "propriété" du corps, bien que ce terme dénote une distance avec lui. Le corps posé comme cet objet double que nous avons en même temps que nous sommes, la pratique martiale permet d'affiner la proprioception et donc de se réapproprier son corps afin qu'il devienne un propre, et non un simple possession. L'ambiguïté du corps peut mener à son éloignement, mais ceci n'a rien d'une fatalité. Les arts du mouvement, et en particulier le Taiji quan, tendent à resserrer les liens de connivence qui peuvent être entretenus avec le corps. La perception du mouvement offre en effet une dynamique d'actualité vis-à-vis du corps. Le mouvement, à partir du moment où il cesse d'être mécanique, s'inscrit dans une perception du corps qui permet d'unifier celui-ci. Car la perception semble pour E. Husserl à la base de l'unification du corps[4]. Ceci semble se confirmer dans l'idée que le mouvement épaissit la perception en lui donnant une continuité puisque le corps reste toujours le même dans ses déplacements. De plus, c'est le mouvement qui permet la variation des points de vue sur un objet pour en constituer une représentation non complète mais au moins globale, actualisant les potentialités perceptives contenues dans les *Abschattungen*. C'est ainsi que le mouvement offre à la perception du corps une meilleure perspective.

---

de rayons du monde*, de choses qui sont des dimensions, qui sont des mondes, je glisse sur ces "éléments" et me voilà dans le* monde*, je glisse du "subjectif" à l'Être.* » (*Ibid.*, Annexe, Notes de travail, p.267)

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, p.247

[2] *Ibid.*, II, p.249

[3] O. Sacks, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, I, 3, p.65

[4] « *Plusieurs membres tactiles dissociés comme les doigts d'une main, convergeant en l'unité d'un organe. Comment parviennent-ils à constituer les mêmes corps ou le même horizon spatial, et ce, dans le simple acte de toucher et tâter ?* » (*Chose et espace, leçons de 1907*, Textes complémentaires, A, Projet de Husserl, A, p.357) En élargissant cette idée à l'ensemble du corps, il est tout à fait possible de concevoir la perception comme un moyen d'unification du corps, unissant les différents membres en un seul organe de perception.

1.2 Le mouvement

La question du mouvement ne se pose qu'au point de jonction de l'espace et du temps. C'est en effet par le mouvement que ces deux dimensions trouvent leur solidarité pour n'en former qu'une seule, plus globale. Si la perception peut être envisagée de manière statique, elle tend cependant à neutraliser l'étendue de son rapport au corps en occultant la thématique du mouvement. Car c'est bien dans le mouvement que la perception du corps peut s'affiner et mener à une meilleure appréhension de soi-même. Le mouvement peut certes être mécanique, mais cela n'est pas le cas dans la pratique du Taiji quan, et des arts du mouvement en général. Se déplacer implique une conscientisation plus profonde de son propre corps, qui passe avant tout par une meilleure perception de son propre corps, et donc en un sens par le développement dune lucidité charnelle, pour dépasser le stade d'une réification du corps. Le mouvement implique en effet l'effort, qu'il s'agisse d'endurance ou de précision, et pour un mouvement qui n'est pas inné, une attention est nécessaire qui accroît l'acuité perceptive de soi. Autrement dit, c'est finalement dans le mouvement qu'il est possible de se ré-interroger sur le corps, de ne plus le considérer comme un arrière-plan acquis, mais comme un véritable prolongement de notre être qui mérite d'être considéré autrement que dans ses apparences. C'est d'ailleurs là une différence essentielle entre la pratique martiale et les arts du mouvement. Ces derniers tendent à développer la qualités esthétiques du geste, là où l'art martial se focalise sur son efficacité. Cette distinction entre être et paraître est essentielle pour pouvoir véritablement habiter son mouvement, et par voie de conséquence son corps. Habiter son propre mouvement permet de solidariser l'interaction psychophysique par une densification de l'orientation dans le monde. La constitution du mouvement comme principe même de l'orientation implique en effet d'épaissir les données perceptives de distance sur les dimensions de l'espace et du temps. « *C'est autour de la direction motrice que s'articulent l'éloignement spatial et l'éloignement temporel.* »[1] Le mouvement ne va pas sans direction ; il est dans son essence même *téléologique*. Mais cette direction implique aussi une orientation. Car le mouvement dont il est question ne concerne pas le mouvement d'objets extérieurs, mais au contraire le mouvement du corps, qui implique d'autant plus une perception dynamique du monde. Si l'orientation ne sature pas le phénomène du mouvement, elle lui est cependant nécessaire pour identifier le corps, qui s'exprime en termes de direction et donc de réorientations incessantes. « *La direction finale du mouvement procède du pouvoir s'orienter de notre corps* (Leib) *dans l'espace. L'intentionnalité se concrétise, ou plutôt naît dans une anisotropie, une directionnalité, une vectorialité primordiale de notre organisation corporelle.* »[2] Le corps tend à s'adapter dans le mouvement, plus précisément, il modifie ses propriétés en fonction des directions suivies, mais pourtant il reste le même. La confrontation à l'altérité du monde à travers le mouvement n'altère pas son unicité. Que le mouvement « *soit perçu ne fait pas seulement supposer que le corps soit référence absolue, que, mobile parmi d'autres*

[1] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 3, § 3, Note 26, p.250

[2] J.-L. Petit, "Pertinence neurophysiologique d'une philosophie de l'orientation", in *Les neurosciences et la philosophie de l'action* (J.-L. Petit éd.), Pertinence neurophysiologique de la théorie husserlienne de la constitution : données récentes, p.454

mobiles, il ait aussi le pouvoir de tout rapporter, à chaque instant, à une position privilégiée, il faut encore que ce mouvement soit l'écho d'un déplacement intérieur »[1]. Le mouvement mobilise l'individu tout entier vers une direction. Cette causalité du Je nous permet de ressentir les sensations musculaires comme les effets de nos actions. Mieux, elle se révèle dans l'unification de l'individu, qui rend possible l'adaptation aux différentes directions. Cette anisotropie s'appuie donc sur l'identité du sujet comme point-zéro. Le mouvement ne se comprend qu'à partir de *moi*, qui l'initie, et me *diffuse* jusque dans la périphérie de mon corps pour l'habiter pleinement. Il ne faut pas oublier que « *la mesure du mouvement est d'emblée, dès la première synapse du système nerveux central, multisensorielle* »[2], conjuguant majoritairement le sens optique au sens haptique. Les différentes informations des sens organisent ainsi le mouvement comme un ensemble qui unifie la conscience du corps. Le mouvement doit être unification, car il est un déplacement *dans* l'autre et *vers* l'autre.

Le mouvement articule donc lui aussi l'altérité à l'identité, puisque sa direction est déjà une orientation du même dans l'autre. Le mouvement est en un sens une articulation du Je avec le monde. C'est par le mouvement que le Je se positionne dans l'espace et le temps, trouvant son identité au sein même de l'altérité. « *Celui qui meut et ce qu'il meut ne sont pas face à face comme sujet et objet = je ne me déplace pas comme un objet. Le mouvant et le mû ne sont pas face à face, mon mouvement est réduction d'un écart, et le Je qui en est propriétaire est ce vers quoi indique cet écart.* »[3] Le mouvement s'inscrit déjà comme une potentialité du Je non pour qu'il domine le monde, dans une logique taoïste, mais pour qu'il se coule dans son mouvement. Telle est la visée du déplacement dans la pratique du Taiji quan, qui répond de cette logique taoïste : le mouvement ne doit pas être un mouvement qui maintiendrait cette dissociation et donc cette altérité entre le Je et le monde, mais au contraire un mouvement de réconciliation où le mouvement du Je se coule jusqu'à se confondre dans le mouvement du monde. Le mouvement devient un moyen de réduire cette séparation et les facultés anisotropiques de l'homme doivent être amplifiées dans le cadre d'un tel processus. Le mouvement ne peut même être effectué qu'à partir du moment où l'altérité du monde est dépassée au profit non pas d'une identité avec lui, mais d'une familiarité qui l'intègre dans notre système de représentation. « *La conscience est l'être à la chose par l'intermédiaire du corps. Un mouvement est appris lorsque le corps l'a compris, c'est-à-dire lorsqu'il l'a incorporé à son "monde", et mouvoir son corps c'est viser à travers lui les choses, c'est le laisser répondre à leur sollicitation qui s'exerce sur lui sans aucune représentation. La motricité n'est donc pas comme une servante de la conscience, qui transporte le corps au point de l'espace que nous nous sommes d'abord représenté. Pour que nous puissions mouvoir notre corps vers un objet, il faut d'abord que l'objet existe pour lui, il faut donc que notre corps n'appartienne pas à la région de l' "en soi".* »[4] Par le mouvement, le monde ne devient pas identique à moi, et je ne deviens pas non plus identique au monde, mais nous nous situons dans le prolongement l'un

---

[1] C. Lefort, *Sur une colonne absente : écrits autour de Merleau-Ponty*, L'idée d'*être brut* et d'*esprit sauvage*, p.36

[2] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 3, Détection du mouvement par la vision, La direction du regard modifie la perception vestibulaire du mouvement, p.76

[3] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1959-1960, Deuxième ébauche, 1, p.279

[4] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, III, pp.173-174

de l'autre. La pratique du Taiji quan nécessite une gestion de l'espace et du temps qui résorbe la distance me séparant du monde. La phénoménologie husserlienne trouve une pierre d'achoppement. Le mouvement est en effet confrontation à l'altérité, et l'effort suscité de prime abord par le monde pose une résistance vis-à-vis de la conscience, qui n'a pas été envisagée par E. Husserl, comme le relève avec pertinence J.-F. Billeter[1] et R. Graziani dans une opposition avec cette pensée de l'activité présente chez Zhuangzi. C'est justement une telle résistance qu'il nous semble essentiel de considérer, car la manière dont le mouvement intègre la conscience nous renseigne sur l'interaction psychophysique qui est y à l'œuvre. Le mouvement procède d'une intégration de l'activité qui relève davantage d'une lucidité charnelle plutôt que d'une conscience réflexive. Considérer le mouvement en corrélation avec l'activité invite à briser la distance qui peut s'intercaler entre la conscience et le corps agissant. Une distance qui cependant n'est pas problématique, puisque les objets considérés ne s'opposent pas à leur saisie intentionnelle. Il est tout à fait possible de laisser la conscience "contrôler" le processus, ce qui est beaucoup plus délicat dans un mouvement qui lui est réfractaire et nécessite la pleine implication du corps pour lutter contre l'inertie et l'opacité de la matière. La conscience phénoménologique semble difficilement en mesure chez E. Husserl d'appréhender cette densification de l'activité qui a lieu dans une activité pleinement intégrée comme celles que peut décrire Zhuangzi, qui met sur un piédestal la dynamique du réel en ce que, de prime abord, elle s'oppose à l'individu qui doit s'intégrer dans son activité en s'intégrant au mouvement même du monde. C'est aussi en ce sens que le mouvement peut être compris comme altérité, puisqu'il s'oppose à la saisie intentionnelle de la conscience dès lors qu'il se réfère à une activité complexe qui la met dans l'arrière-plan. Il est relativement aisé de penser dans l'instant de son effectuation le mouvement du corps sur un vélo, il est plus complexe d'utiliser la même technique pour décrire les processus en cours dans la pratique des arts martiaux. C'est la conclusion à laquelle M. Merleau-Ponty semble être arrivé en évoquant ainsi le mouvement imprimé au corps, par opposition à celui qui concerne les objets : « *Mais je le meus, lui, directement, je ne le trouve pas en un point de l'espace objectif pour le mener en un autre, je n'ai pas besoin de le chercher, il est déjà avec moi, – je n'ai pas besoin de le conduire vers le terme du mouvement, il y touche dès le début et c'est lui qui s'y jette. Les rapports de ma décision et de mon corps dans le mouvement sont des rapports magiques.* »[2] Si donc le mouvement est identification au corps propre, penser l'interaction psychophysique reste une épreuve pour la conscience, car c'est le corps qui se trouve au centre de l'action. Il y a donc une distinction radicale entre l'appréhension par la conscience du mouvement de la chose et du mouvement du corps. « *Je dis d'une chose qu'elle est mue, mais mon corps, lui* se *meut, mon mouvement* se *déploie. Il n'est pas dans l'ignorance de soi, il n'est pas aveugle pour soi, il rayonne d'un soi…* »[3] Ce qui apparaît alors, pour réduire cette altérité du corps et de l'esprit, est la distinction essentielle entre corps-propre (ou chair) et corps-objet, qui permet d'établir une forme de lucidité charnelle donnant accès à la pensée du mouvement.

---

[1] Cf., respectivement, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.42 ; *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, I, En guise de conclusion et d'ouverture, p.73

[2] *Phénoménologie de la perception*, I, II, p.123

[3] M. Merleau-Ponty, *L'œil et l'esprit*, II, p.18

1.3 La chair

§ 1 *Leib* et *Körper* (corps-propre et corps-objet)

L'altérité du corps implique d'introduire la notion de *chair*, qui repose sur une distinction préalable, essentielle en phénoménologie, entre le *Leib* (corps-propre) et le *Körper* (corps-objet). Préciser les termes de cette distinction permet d'envisager ce qui dans l'être peut être mobilisé dans les différents aspects de la pratique des arts martiaux en général et surtout du Taiji quan en particulier, notamment quant à sa dimension de travail interne. Qui plus est, c'est en dégageant les différentes significations que peut revêtir le corps, au sens large du terme, que les conditions de son altérité peuvent réellement apparaître. En effet, c'est par la thématique de la chair que l'idée d'une altérité du corps se fait naissante. Plus encore, c'est par elle qu'il est possible de comprendre le rapport à l'altérité en tant qu'extériorité du monde et de l'autre homme. Car en effet la constitution de l'altérité suppose la constitution préalable du propre, qui est ontologiquement rapportée à la chair. Le *Körper*, ou corps-objet, désigne donc le corps au sens du corps physique, comme objet du monde, qui possède des propriétés d'étendue, de masse, etc. À ce titre, le corps humain est similaire à n'importe quel objet du monde, qui est également un corps physique. C'est aussi parce que le corps de l'homme est corps-objet qu'il peut appartenir au monde, et interagir avec lui. La difficulté, qui constitue néanmoins tout l'intérêt de l'analyse phénoménologique, c'est que le corps humain ne saurait se réduire à cette dimension de corps-objet : le corps humain n'est pas seulement *Körper*, il est aussi *Leib*. « Körper, *terme de physique qui désigne le corps matériel, inerte a un sens naturel voire naturaliste ;* Leib *recèle un apparaître vivant* et *vécu, amorce merleau-pontienne de la quasi-réflexivité charnelle ordonnant le sens réflexif voire transcendantal du* Leib. Körper *possède une structure quasi-physique,* Leib *s'infléchit en flux.* »[1] Ce qui émane de cette précision, c'est la complexité de la dimension de *Leib*, ou corps-propre, voire également *chair* dans certaines traductions. Si le corps-objet se réduit à ses propriétés d'objet physique, la chair semble introduire à la fois un écart et une passerelle au sein de l'homme. La chair est intimement liée à la vie[2] et c'est cette liaison qui la mène à certains débordements, notamment de la matière. « *Ce que Husserl nomme la chair* (Leib), *c'est ce lieu originaire, illocalisable et inapparaissant, situé en aucun espace mais source de tout apparaître, de toute constitution incorporante, c'est-à-dire spatialisante comme temporalisante.* »[3] La chair est cette dimension essentielle de l'homme qui lui permet d'établir un lien avec l'extériorité, plus précisément un lien qui soit vécu par la conscience. Car ce lien est déjà présent au niveau du corps-objet, puisque le *Körper* n'est finalement qu'un objet parmi d'autres, mais il n'est pas apte à penser ces relations. La chair, au contraire, introduit dans le corps un élément de

---

[1] N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, Remarques sur la traduction de certains termes, Leib, Leiblichkeit, Verleiblichung, pp.344-345

[2] « *En vieil-haut-allemand,* <lîp> *signifie la vie. Devant l'acception courante de* Leib *(ventre, sein) ou le sens religieux de* Seele *et* Leib, *on serait tenté de rapporter* leiblich *au matériel. Or* Leib *est lié à* Leben *: "brûlé vif"* (bei lebendigen Leibe verbrannt), *"vivant" (leibhaftig) en témoignent. La vie oblige à élargir* Leib *au-delà de la matière.* » (*Ibid.*, p.344)

[3] N. Depraz, "Chair de l'esprit et esprit de la chair chez Hegel, Schelling et Husserl", in *Revue philosophique de Louvain* n°1, II, C, p.36

conscience qui ouvre un écart entre l'intériorité et l'extériorité, mais aussi permet de relier ces deux dimensions en tant que *Nullpunkt* qui ordonne les relations au monde, non seulement au niveau spatial, mais encore au niveau temporel. Sur les modalités mêmes du rapport aux objets, la chair est une dimension nécessaire parce que c'est elle seule qui peut constituer les objets en tant que tels, pour la conscience. La chair est constituée par la possibilité du sujet de se sentir, mais aussi de s'appartenir. Si la question de la proprioception est finalement peu évoquée par E. Husserl, tout du moins explicitement, elle est pourtant bien présente dans sa conceptualisation de la chair, qui décrit cette possibilité qu'a le sujet de penser son corps comme un *propre*, et non plus simplement comme un objet que l'esprit traînerait comme un boulet. La chair est intégrée à notre être et ne fait donc pas seulement que nous accompagner, d'une part parce que nous ne pouvons pas "fuir" cette chair, mais d'autre part parce qu'elle ne relève pas d'un *avoir* mais, fondamentalement, d'un *être*. Nous n'avons pas une chair : nous *sommes* charnels. « *On retrouve chez Husserl ce souci déjà présent chez Maine de Biran de penser le sujet comme essentiellement incarné, pris dans un corps qui le révèle, et de ce point de vue, la distance avec la subjectivité cartésienne est déjà amorcée quand Husserl aborde le problème du corps.* »[1] La référence à R. Descartes est importante, car elle va soulever tout un pan de polémique dans l'appréhension du problème du dualisme classique, qui tend à penser une séparation radicale du corps et de l'esprit, celui-ci étant dans celui-là comme un pilote dans son navire. Cette position ne sera pas celle d'E. Husserl, car la chair est constitutive de la conscience. C'est en s'incarnant que la conscience peut participer au monde. « *C'est uniquement par la relation empirique au corps que la conscience devient une conscience humaine et animale d'ordre réel.* »[2]

C'est en se réfléchissant en tant que chair que le corps peut donne se donner au monde, car il se saisit non sur un mode objectivant, mais plutôt sur un mode transcendantal. Il ne peut se vivre comme une réalité déployée dans l'extériorité que parce qu'il esquisse déjà une intériorité. « *La chair, dit Merleau-Ponty, est "phénomène de miroir" (*Le visible et l'invisible*, p.309) : il faut entendre par là que la perception accomplit une unité de la proximité et de la distance, unité qui est propre au reflet. Le monde reflète le soi et, dans cette mesure, il demeure en retrait, transcendant.* »[3] La chair révèle un rapport à soi qui est fondamentalement un écart puisqu'il n'est ni d'identité ni de différence. La chair n'est ni l'extériorité de l'objet physique, ni l'intériorité de la conscience, mais à la jonction de ces deux dimensions. « *[La] chair est aussi un corps et ces deux phénomènes sont à la fois radicalement séparés et radicalement liés. Séparés parce que le corps en tant que chose étendue n'est pas ma chair comme support des kinesthèses, organe du vouloir ou centre d'orientation ; liés parce que ma chair, qui ne se donne jamais hors d'un accouplement avec une autre chair, est toujours, pour cette raison, un corps parmi les corps au sein de la nature intersubjective.* »[4] La chair constitue finalement le point d'intersection des différentes lignes qui forment la totalité de la personne, et c'est précisément pour cela qu'elle est source d'ambiguïté, nouant ensemble identité et altérité. La chair définit ainsi l'essence même de la vie humaine comme une tension

---

[1] E. Lévine & P. Touboul, *Le corps*, II, VIII, p.82

[2] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, II, III, § 53, pp.178-179

[3] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 1, § 1, p.188

[4] D. Franck, *Dramatique des phénomènes*, L'objet de la phénoménologie, pp.66-67

qui tente d'articuler différentes aspects d'une seule et même réalité. Et pourtant, cette articulation ne relève pas d'un effort qui requérrait la mise en place d'une telle relation. Celle-ci se donne d'emblée, elle s'effectue spontanément, car la chair est d'elle-même un entrelacement. Plus encore, la chair, surtout dans l'étymologie de *Leib*, est synonyme de vie, et à ce titre déborde d'elle-même dans un processus de croissance qui la distingue radicalement du *Körper*. *« À la différence du corps physique inerte qui relève du strict* Körper, *le corps biologique, végétal, animal ou humain, est une chair* (Leib), *et ce, du fait de son caractère animé : son animation est une auto-animation. En tant que vivant, il possède un pouvoir d'auto-développement sensible spontané, qu'il s'agisse de la croissance végétale ou de l'auto-motricité animale.* »[1] La chair qui déborde d'elle-même n'indique finalement que le mouvement propre à la vie elle-même en tant qu'existence, c'est-à-dire sortie de soi. Parallèlement et paradoxalement, c'est cette dimension "ek-statique" de l'essence de l'homme qui, tant sur un plan métaphorique que métaphysique, le désincarne en l'éloignant de ce qu'il est à l'origine. Il y a une sorte de donation paradoxale de la chair, qui se construit à la fois comme écart et passerelle, mais les deux aspects ne sont pas contradictoires, et même s'impliquent l'un l'autre, non sans une certaine tension qui fait que leur articulation est possible. *« La chair de mon corps n'est pas un objet dans le monde : elle reproduit dans la texture du monde phénoménal la scission qui refend le sujet dans la réflexion. De même que le moi est une perpétuelle activité de scission, qui se rapport à elle-même dans le flux du temps, la chair se rend à soi-même étrangère dans le rapport de mon corps avec un autre corps dont le centre réflexif m'échappe.* »[2] Et pourtant, malgré cette scission, la chair forme ce noyau autour duquel tout s'organise et peut même être constitué comme tel, ce qui fait que la chair tranche sur tous les autres objets de par son animation interne spontanée. Car la chair est la condition de possibilité de l'identité du sujet, et donc la conscience ne saurait être totalement constituante car elle n'est pas *sans corps*. La chair permet tout autant la conscience et le corps-objet, ce qui lui confère une pluralité qui renforce là encore son ambiguïté. La chair est originairement plurielle de par l'hétérogénéité de ses sens, ses matières et ses mouvements. *« Cette motilité primordiale hylético-kinesthésique, Husserl la nomme "chair"* (Leib) *parce qu'elle est un flux sensible vital.* »[3]

Plus encore, la chair a cette particularité vis-à-vis de tout autre corps d'être une condition *sine qua non* de mon fonctionnement, en tant qu'organisme. Selon E. Husserl, le *Leib* se distingue en effet de tous les autres corps par une particularité unique : c'est *« le seul corps qui n'est pas seulement corps, mais précisément corps* organique *; c'est le seul corps à l'intérieur de la couche abstraite, découpée par moi dans le monde, auquel, conformément à l'expérience, je coordonne, bien que selon des modes différents, des champs de sensations (champs de sensations du toucher, de la température, etc.) ; c'est le seul corps* dont je dispose d'une façon immédiate *ainsi que de chacun de ses* organes. »[4] Dans ce monde et cette nature, seule la chair peut être originairement constituée comme organisme. La chair n'est donc dispositif d'organisation que parce qu'elle est également organisme qui assure le fonctionnement de tout mon être. Ce

---

[1] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 1, 1.2, p.4

[2] P. Trotignon, "L'œil de la chair", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.55

[3] Depraz (N.), "Chair de l'esprit et esprit de la chair chez Hegel, Schelling et Husserl", in *Revue philosophique de Louvain* n°1, II, C, p.36

[4] *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 44, p.159

qui se comprend aisément dans l'analogie avec le cadavre qui, en perdant l'effectivité de ses fonctions perd également toutes ses capacités d'organisation du monde qu'il ne rejoint plus qu'à titre d'objet physique. La chair, chez M. Merleau-Ponty, va encore plus loin, car elle n'est plus un élément du monde, mais *l'élément* même du monde en tant que tel, l'auteur allant jusqu'à conceptualiser une "chair du monde". « *La chair n'est pas matière, n'est pas esprit, n'est pas substance. Il faudrait, pour la désigner, le vieux terme d' "élément", au sens où on l'employait pour parler de l'eau, de l'air, de la terre et du feu, c'est-à-dire au sens d'une* chose générale, *à mi-chemin de l'individu spatio-temporel et de l'idée, sorte de principe incarné qui importe un style d'être partout où il s'en trouve une parcelle. La chair est en ce sens un "élément" de l'Être.* »[1] Cette intuition semble toutefois apparaître chez E. Husserl également, même si la chair n'est conçue que dans le prolongement d'un ego qui conserve sa primauté, car il désigne la chair à la croisée du sensible et de l'être : la notion de chair est déjà dépositaire d'une valeur ontologique particulière. La chair constitue donc cette texture par laquelle le réel nous est donné, mais aussi le moyen de se projet dans le monde non plus comme simple composant du réel, mais comme son élément même, ce qui définit les conditions de son être. « *Il faut penser la chair, non à partir des substances, corps et esprit, car alors elle serait l'union de contradictoires, mais, disions-nous, comme élément, emblème concret d'une manière d'être générale.* »[2] Ce qui conduit à la question du dualisme tant chez E. Husserl que chez M. Merleau-Ponty. Si la chair est pensée comme l'élément même du monde, c'est donc qu'elle n'en dissocie pas les différentes composantes, fussent-elles spirituelles ou matérielles, mais les considère conjointement. Si E. Husserl n'est pas suffisamment clair pour pouvoir trancher définitivement sur la question, de nombreux indices laissent penser qu'il entrevoit la nécessité d'une union psychophysique qui ne soit pas conçue sur le modèle cartésien. « *La réalité psychique n'est constituée en tant que réalité que par les dépendances psycho-physiques.* »[3]

Il n'y aurait donc pas nécessairement de primat du psychique sur le physique, mais quelles sont les modalités de cette union ? Si E. Husserl parle d'une « *unité empirique* »[4] entre corps et âme, il reste toutefois très incertain quant à la nature de cette connexion[5], évoquant très vaguement une « *liaison particulière* »[6] qui ne serait « *fondée que par des connexions fonctionnelles* »[7]. Quelle fonction ? « *Le corps propre n'est pas seulement en général une chose, mais bien expression de l'esprit* et, en même temps, organe de l'esprit. »[8] Mais à partir de ces éléments, bien qu'il y ait un dépassement évident du dualisme classique de R. Descartes, comment envisager une autre option que celle du dualisme ? Est-ce seulement envisageable ? Il semble possible d'apporter un nouveau regard en considérant de plus près le découpage proposé par E. Husserl. Nous disposons en fait de quatre termes : le *Körper* (corps-objet), le *Leib* (corps-

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, L'entrelacs – le chiasme, pp.181-182

[2] *Ibid.*, p.191

[3] *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, II, II, § 33, p.198

[4] *Ibid.*, II, IV, § 46, p.237

[5] « *Le corps propre, en tant qu'objet physique, est soumis à des influences physiques auxquelles s'attachent des "conséquences" psychiques, sans que je connaisse le détail de leur connexion.* » (*Ibid.*, II, IV, § 45, pp.232-233)

[6] *Ibid.*, III, III, § 62, p.381

[7] *Ibid.*, II, IV, § 46, p236

[8] *Ibid.*, II, Introduction, § 21, p.144

propre, chair), la *Seele* (âme) et le *Geist* (esprit). E. Husserl donne sur cette division une indication précieuse : « *Nous avons donc* deux pôles *: nature physique et esprit et, intercalés entre les deux, corps propre et âme.* »[1] Si le corps-objet et l'esprit semblent reproduire un dualisme strict qui sépare corps et esprit, leur articulation par la chair et l'âme semblent offrir une autre perspective qui tend à unifier les quatre termes selon des modalités différentes de *rapport à la réalité*. Il n'y aurait au fond qu'un seul et même être, qui se rapporterait à la réalité de manière différente, et ceci s'aperçoit de manière assez nette dans les descriptions, extrêmement nombreuses, du *Leib*, et celles, plus sporadiques, de la *Seele*, qui sont toutes deux des réalités à double face[2]. « *L'expérience du corps en tant que corps est par conséquent déjà une expérience psychique ou plutôt une expérience double, psycho-physique. Le stade le plus bas du psychique est ce qui est somatologiquement psychique, ce qui est directement incarné, ce qui est directement animant et dont on fait l'expérience comme ne faisant qu'un avec ce qui est physique.* »[3] Mais cette nécessaire incarnation du spirituel se prolonge dans une nécessaire spiritualisation du somatique : « *Le corps propre en tant que corps que je meus librement est une réalité spirituelle ; l'idée de sa réalité implique une relation à l'*ego *en tant que sujet du mouvement libre. Et inversement. L'*ego *est une individualité qui, en tant que telle, accomplit actes sur actes, réalise des prestations d'ordre somatique et autres.* »[4] Il faut donc bien voir une solution de continuité entre corps et esprit, par l'intermédiaire de l'âme et de la chair, qui fait que les différents termes ne peuvent être radicalement séparés mais au contraire s'impliquent l'un l'autre et ne présentent au final que différentes manières de se rapporter à la réalité. E. Husserl parle ainsi de ce « *"moment de basculement"* (Umschlagspunkt) *dans lequel les rapports de causalité se transforment en rapports de conditionnalité* »[5], montrant ainsi que les différents termes s'impliquent les uns les autres en se conditionnant mutuellement. Il existe donc une circulation mutuelle, un entrelacement entre les différents termes qui « *n'est pas de l'ordre d'une opposition étanche, mais bien d'une circulation dynamique* »[6] permettant de poser la relation entre corps et esprit sur le modèle d'une unité entre *expression* et *exprimé*[7].

---

[1] *Ibid.*, III, III, § 62, p.384

[2] Dans un même passage, E. Husserl décrit successivement le *Leib* et la *Seele* en montrant de par leur dualité la connexion nécessaire entre les différents termes présentés. « *Le corps propre est une* réalité à double face*, et ce en tant que corps propre – c'est-à-dire si nous faisons abstraction du fait qu'il est une chose et, partant, déterminable en tant que nature au sens de la physique. On aura donc la constitution suivante : 1.* le corps propre esthésiologique*. En tant qu'il éprouve des sensations, il est dépendant du corps propre matériel ; encore faut-il de nouveau distinguer le corps propre matériel en tant qu'apparence et membre du monde environnant de la personne et le corps propre au sens de la physique ; 2.* le corps propre du vouloir*, dans son libre mouvement. Il garde son identité, même en rapport avec les différents mouvements possibles que l'esprit, en agissant librement, accomplit avec lui. Il en résulte donc une couche de réalité propre. (…) De même, l'âme est une réalité à double visage : 1.* en tant qu'elle est conditionnée par le corps propre*, elle est conditionnée physiquement et dépendante du corps propre au sens de la physique. En tant que réalité identique, elle a ses circonstances réales dans la* physis *; 2.* en tant qu'elle est conditionnée par l'esprit*, elle a une réalité en connexion avec l'esprit.* » (*Ibid.*, III, III, § 62, pp.383-384)

[3] E. Husserl, *Psychologie phénoménologique (1925-1928)*, Psychologie phénoménologique, Partie systématique, §21, pp.125-126

[4] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, III, III, § 62, p.383

[5] *Ibid.*, II, III, § 42, p.227

[6] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 1, 1.2, p.4

[7] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la*

Autrement dit, il faut comprendre, avec N. Depraz, que « *la chair d'un individu est la matrice non-duelle d'une intimité à soi-même où vient s'effondrer tout résidu de dualisme corps/esprit.* »[1] Néanmoins, que la thématique de la chair permettre d'envisager un certain monisme ne résorbe pas la complexité du rapport au réel puisque, comme l'avait bien compris M. Merleau-Ponty, l'expérience de la chair « *nous révèle un mode d'existence ambigu* »[2].

§ 2 Le chiasme de la chair

Cette ambiguïté de la chair prend pour point de départ une réflexion d'E. Husserl sur l'expérience de la main droite touchant la main gauche. Ce qui émerge de ce fait au demeurant trivial, c'est toute la complexité structurelle de la chair qui se veut d'un même mouvement écart et passerelle. Cette expérience, qui sera analysée à sa suite par M. Merleau-Ponty, sera élargie de l'haptique vers l'optique, débordant même, par une extension du concept de chair, sur le monde entier, par l'articulation du visible et de l'invisible. La chair se définit à la fois comme un *chiasme* et comme un *hiatus*, qui permet à M. Merleau-Ponty d'écarter toute dichotomie dualiste au profit d'une solution de continuité entre le corps et l'esprit, à travers l'idée d'une « *circularité* » propre à la chair[3]. C'est conjointement qu'il faut donc examiner ces idées de chiasme et de hiatus quant à la structure ambiguë de la chair, car ces termes se prolongent à tel point qu'ils définissent son essence même. La chair propose ainsi une séparation, une solution de continuité mais aussi une réversibilité dans son rapport à la réalité, qui se comprend avant tout comme une articulation, sur le modèle de ces deux termes, entre intériorité et extériorité. C'est là un phénomène particulièrement évident au regard de la structure de la peau du corps humain. La peau est un lieu de transition par rapport à la globalité du corps, puisqu'elle le recouvre dans son ensemble, masquant l'intériorité, et néanmoins l'offre déjà à l'extériorité, affirmant là encore un écart et une passerelle entre les deux extrémités. La peau comme zone frontière est donc vécue de l'intérieur comme de l'extérieur. « *La peau de mon corps est donc une surface tordue, où le dedans est un dehors, comme dans la bande de Mœbius, une surface qui à la fois me protège et m'expose.* »[4] Autrement dit, simultanément, la peau est défense et vulnérabilité vis-à-vis de l'extériorité. Elle est cette frontière ouverte, qui régule les échanges plutôt qu'elle ne les interdit. Cette

---

constitution, III, II, § 56, h, p.324

[1] *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, Introduction, p.XIII

[2] *Phénoménologie de la perception*, I, VI, p.240

[3] T. Toadvine cite un entretien avec J.-P. Weber ("Un entretien avec Maurice Merleau-Ponty : la philosophie et la politique sont solidaires", *Le Monde*, 31 Décembre 1960) : « *Nulle philosophie ne peut éviter une description du corps. Mais on ne peut couper le corps en deux, en disant "Voici la pensée", la conscience ; voici la matière, "l'objet". Il y a une profonde circularité dans le corps. C'est ce que j'appelle :* la chair. *À partir de là, le monde, où ces corps sont logés, prend un autre sens.* » ("Merleau-Ponty's reading of Husserl : a chronological overview", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), III, p.285. « No philosophy can avoid a description of the body. But one cannot cut the body into two, saying "Here is thought", consciousness ; there is the matter, "the object". There is a profound *circularity* in the body. That is what I call : *the flesh*. From that point, the world, where these bodies are lodged, takes on another sense. »)

[4] R. Bernet, "Deux interprétations de la vulnérabilité de la peau (Husserl et Lévinas)", in *Revue philosophique de Louvain* n°3, p.441

peau qui recouvre la totalité de mon corps, parce qu'elle est soumise à l'extériorité, ne m'est jamais entièrement propre, mais se définit comme un hiatus qui la constitue sur le mode du "moi-pour-l'autre", et par conséquent implique une forme de porosité qui dépasse le cadre du relationnel pour déboucher sur celui de l'affectivité. La peau est ainsi la première source d'affection par rapport à autrui. « *Ma peau a la propriété "mécanique" d'être perméable et la propriété "psychologique" d'être sensible à ce qui l'affecte.* »[1] C'est une telle constatation qui a conduit D. Anzieu à élaborer sa notion de *Moi-peau*, postulant que les premiers rapports épidermiques déterminent le psychisme d'un sujet, ceci d'autant plus que le cerveau est en contact direct avec la peau[2]. L'idée du Moi-peau comme « *structure intermédiaire de l'appareil psychique* »[3] s'appuie ainsi sur ce hiatus de la chair en articulant le psychique au physique.

Mais c'est tout d'abord au sein même de la perception que l'ambiguïté de la chair est conceptualisée, à travers l'expérience du toucher. L'intérêt de ce chiasme de la chair est non seulement d'apporter de nouveaux éléments de compréhension sur cette relation entre corps et esprit, sur les modalités de l'interaction psychophysique, mais aussi d'envisager un rapprochement possible avec la solution proposée par la pensée chinoise, qui semble en mesure de proposer une articulation similaire. Ce qui apparaît dans la chair comme chiasme et hiatus, c'est la marque d'un excès du sujet vis-à-vis de lui-même qui lui advient par le corps. Il y a en fait une *transcendance* dans l'*immanence* du corps au sujet, qui apparaît avec cette expérience de la main touchée / touchante qui introduit un imperceptible décalage faisant en sorte que le sujet ne correspond plus exactement à lui-même. L'expérience de la chair introduit donc une tension entre la main qui à la fois *touche* et *est touchée*, mais ne peut être vécue dans la coïncidence de ces actions. C'est là le propre de la dualité de la chair, de ce chiasme qui fait que le corps est à la fois sujet et objet, et qui pourtant ne peut conscientiser le vécu de ces deux phénomènes.[4] Ce qui émerge, c'est la tension duelle qu'introduit la conscience au sein d'une expérience unique pour le corps. Le soi est « *déchiré* » par l'impossibilité de percevoir cette « *charnière invisible* », mais l'invisible de la chair est avant tout l'invisible de la conscience. Les

---

[1] *Ibid.*, p.441

[2] « *Le cerveau, surface sensible protégée par la boîte crânienne, est en contact permanent avec cette peau et ses organes, épiderme sensible protégé par l'épaississement et le durcissement de ses parties les plus superficielles. Le cerveau et la peau sont des êtres de surface, la surface interne (par rapport au corps pris dans son ensemble) ou cortex étant en rapport avec le monde extérieur par la médiation d'une surface externe ou peau, et chacune de ses deux écorces comportant au moins deux couches, l'une protectrice, c'est la plus extérieure, l'autre, sous la précédente ou dans les orifices de celles-ci, susceptible de recueillir de l'information, de filtrer des échanges.* » (*Le Moi-peau*, I, 1, Quelques principes généraux, p.9)

[3] *Ibid.*, p.4

[4] « *Il y a bien une sorte d'identité du touchant et du touché en ceci que la main qui touche trouve dans l'autre sa semblable,* i.e. *elle sent que celle-ci pourrait à son tour devenir main active et, elle-même, main passive. Pourrait : ce n'est pas absolument vérifiable : au moment où la main touchée devient touchante, elle cesse d'être touchée, la réciprocité éclate au moment où elle va naître. Mais ce changement kaléidoscopique ne le détruit pas : il nous semble que c'est précisément parce que j'allais me toucher touchant que brusquement tout s'effondre, c'est justement parce que la main touchée est bien la même qui devient touchante qu'elle cesse d'être chose sous l'autre main. Cet échec est justement l'appréhension même de mon corps dans sa duplicité, comme chose et véhicule de mon rapport aux choses. Ce sont les deux "côtés" d'une expérience, conjugués et incompossibles, complémentaire. Leur unité est irrécusable, simplement elle est comme la charnière invisible sur laquelle s'articulent deux expériences – Un soi déchiré.* » (M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1959-1960, Troisième ébauche, 1, p.285)

limites de son appréhension. Certes, le monde propre de mon corps me reste partiellement invisible, et je ne pourrais jamais par exemple avoir accès à une représentation directe de mon dos, si ce n'est grâce à quelque artifice (miroir, caméra, etc.). Mais là où un invisible se crée, conjointement au visible, il demeure la possibilité de s'en référer à d'autres potentialités du corps, notamment la proprioception qui, développée, permet de réduire cette invisibilité. Elle n'en résorbe pas pour autant le chiasme propre à la chair, qui introduit une forme de transcendance en articulant altérité et identité. M. Merleau-Ponty établira ainsi un cercle du voyant et du visible en posant que de la même manière que je ne peux me toucher touchant, je ne peux me voir voyant. La chair consiste même en un enveloppement du visible sur le voyant, sans pour autant qu'il y ait fusion : elle est ce qui rend leur communication possible. Il y a donc un entrelacement, et même un échange entre passivité et activité qui ne peut être vécu dans son unité et conduit à poser ensemble une présence et une absence du sujet vis-à-vis de lui-même. « *En effet, le vocabulaire de la présence et de l'absence permet de marquer la possibilité d'un hiatus dans la corporéité. Le sujet se trouve en partie dépossédé de l'actualité de l'expérience de son corps. Je ne suis jamais entièrement présent à moi-même.* »[1]

Plus qu'un hiatus, plus qu'un chiasme, ce qu'il faut donc penser avec la chair, c'est l'énigmatique de cette interaction corps/esprit. Car ce hiatus entre touché et touchant, vu et voyant, visible et invisible, c'est la modalité même dont cette relation se donne à penser. Ce hiatus « *n'est pas un vide ontologique, un non-être ; il est enjambé par l'être total de mon corps, et par celui du monde, c'est le zéro de pression entre deux solides qui fait qu'ils adhèrent l'un à l'autre* »[2]. Il y a bien une solidarité entre les deux versants de cette équation, qui ne sont pas le contradictoire l'un de l'autre, mais plutôt la *contrepartie*. Ils constituent ainsi l'envers et l'endroit d'une même réalité, à l'instar de cette peau qui entrelace intériorité et extériorité dans une seule circularité. M. Merleau-Ponty invite alors à « définir *l'esprit comme l'*autre côté *du corps* »[3], car il est impossible de poser un esprit qui ne soit pas doublé d'un corps, et il y a donc un débordement, un empiètement de l'un sur l'autre qui rend impossible toute dichotomie entre eux. De fait, « *le lien de l'âme et du corps n'est plus parallélisme (…). Il est à comprendre comme lien du convexe et du concave, de la voûte solide et du creux qu'elle aménage.* »[4] C'est aussi là qu'apparaît l'écart entre M. Merleau-Ponty et E. Husserl, puisque pour le premier, ce chiasme de la chair conduit à l'impossibilité fondamentale de constituer complètement le corps-propre, puisqu'il est impossible de se toucher touchant, de se voir voyant, etc. « *Le corps ne se présente pas au philosophe comme un être positif : il ne se dévoile que parce qu'il se laisse interroger, il ne se laisse interroger que parce qu'il est porteur d'une indétermination essentielle, que nous ne saurions résorber, ou seulement penser dans les termes simples de la contradiction ou de l'ambiguïté.* »[5] La chair est donc à la fois donation et scission, qui ne peut dépasser l'alternative de son dilemme constitutif. Il n'y a donc pas de pure présence à soi, de

---

[1] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, L'expérience corporelle de la transcendance, 1.2, p.90

[2] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, L'entrelacs – le chiasme, p.192

[3] *Ibid.*, Annexe, Notes de travail, p.307

[4] *Ibid.*, p.281

[5] C. Lefort, *Sur une colonne absente : écrits autour de Merleau-Ponty*, L'idée d'*être brut* et d'*esprit sauvage*, p.35

pure transparence à soi, mais bien déjà une incomplétude fondamentale par l'apparition de la transcendance au sein même de l'immanence, qui fait que la possession est déjà dépossession, et l'expérience du même, expérience de l'autre. L'expérience de soi, et plus particulièrement de son corps-propre est essentiellement incomplète. L'accès de soi à soi suppose un passage et une distance de soi à soi. L'invisible est la charpente, l'armature même du visible : telle est l'énigme de la chair, son hiatus et son chiasme, qui à la fois nous unit et nous sépare de nous-mêmes et des autres. « *Le corps comme sensible sentant ne fait que concentrer le mystère de la visibilité en général et ne l'explique pas, et le paradoxe d'un être qui est à la fois un et double, corps objectif et corps phénoménal en même temps, n'est pas un paradoxe de l'homme, mais le paradoxe de l'Être lui-même, en tant qu'il est la double "déhiscence du voyant en visible et du visible en voyant"* (VI, *p.201).* »[1] Le paradoxe du corps n'est pas qu'il soit sensible et sentant, visible et voyant, mais qu'il le soit *simultanément*. C'est la pensée de cette dualité qui pose ici problème et constitue la profondeur de son énigme. Ce chiasme est aussi ce qui pose problème quant à la pensée du rapport corps / esprit, mais comme le pose avec beaucoup de pertinence F. Dastur, cette continuité entre corps et esprit implique peut-être d'être posée sur la modalité du processus[2]. Ce qui semble poser problème à la phénoménologie, c'est de penser la transition qui articulerait corps et esprit. Mais à partir de la notion de chair, ce qui apparaît, c'est la possibilité de considérer la nature inchoative de cette interaction toujours déhiscente. Ainsi, c'est une forme de *gradualité* qu'il faut faire intervenir dans la considération de cette relation, en posant une actualisation perpétuelle de notre identité, qui dès lors ne peut plus être conçue de manière fixe, c'est-à-dire statique, mais doit essentiellement être envisagée de manière dynamique, pour ne pas dire dialectique. Par conséquent, ce chiasme de la chair semble réduire sa portée aporétique dès lors que cette solution de continuité entre corps et esprit n'est plus pensée sur un modèle statique, mais dynamique, à l'image de ce que propose la pensée chinoise dans son couple archétypique du *yin – yang*. Et il semble que ce soit une telle dynamique que M. Merleau-Ponty entrevoit alors qu'il décrit la pensée dialectique comme « *celle qui, soit dans les rapports intérieurs à l'être, soit dans les rapports de l'être avec moi, admet que chaque terme n'est lui-même qu'en se portant vers le terme opposé, devient ce qu'il est par le mouvement, que c'est la même chose pour chacun de passer dans l'autre ou de devenir soi, de sortir de soi ou de rentrer en soi, que le mouvement centripète et le mouvement centrifuge sont un seul mouvement, parce que chaque terme est sa propre médiation, l'exigence d'un devenir, et même d'une autodestruction qui donne l'autre.* »[3]

---

[1] F. Dastur, "Monde, chair, vision", in *Maurice Merleau-Ponty, le psychique et le corporel*, L'Être et la chair, p.129

[2] « *Ainsi l'union de l'âme et du corps n'est-elle pas advenue une fois pour toutes, elle s'accomplit plutôt à chaque instant dans le mouvement de l'existence qu'il faut donc comprendre au sens fort comme mouvement continu d'incarnation. Mais que l'incarnation ne soit pas un fait, mais un* processus*, et que l'union de l'âme et du corps connaisse une essentielle précarité n'implique pourtant nullement que cette présence permanente de mon corps soit celle d'un objet, puisque contrairement aux objets du monde, il ne se donne pas à l'observation intégrale, il est au contraire, comme le disait déjà Husserl, cet objet incomplètement constitué par lequel il y a des objets. Ce qui suffit en effet à le distinguer radicalement d'un objet, c'est qu'il me donne des sensations doubles, comme celle de ma main gauche touchant ma main droite qui elle aussi est touchante et non seulement touchée.* » (*Chair et langage : essais sur Merleau-Ponty*, I, Le fondement corporel de la subjectivité, p.35)

[3] *Le visible et l'invisible*, Interrogation et dialectique, p.122

1.4 Le "je peux" (*Ich kann*)

La thématique de la chair présente une autre caractéristique importante, celle du *Ich kann*, ou "je peux". À la chair est donc associé un pouvoir, une potentialité, qui est déterminante concernant son inscription dans le monde. Le pouvoir reprend l'idée d'animation spontanée de la chair, et désigne ainsi la puissance de constitution du sujet. Constitution du monde, et constitution de lui-même. Le "je peux" est profondément ancré dans la corporéité, car le pouvoir appartient aux potentialités corporelles ; il se distingue ainsi d'un "je pense" qui *pourrait* se dispenser de tout appui corporel. L'emploi du conditionnel note une certaine prudence quant à une telle abstraction de la pensée, puisqu'elle ne saurait exister sans référence au corps. Le "je pense" est à situer dans le prolongement du "je peux", déjà mouvement vers l'altérité. Pouvoir, c'est se confronter à l'autre, qu'il s'agisse du monde ou de l'autre homme, mais aussi de soi-même. Il y a une dualité propre au pouvoir, qui distingue le sujet qui peut de ce sur quoi il peut, fût-ce sur lui-même. Cette dualité découle de la distinction entre le *Körper* et le *Leib* : si le premier se donne sur l'horizon de la séparation des autres corps physiques dans l'espace, le second correspond à la façon dont le sujet s'éprouve lui-même dans son processus de spatialisation. La chair est dans l'impossibilité de disparaître à elle-même, puisqu'elle détient ce pouvoir de constitution. La chair est ainsi dans son pouvoir également une impossibilité, celle de se fuir, alors que toutes les autres choses du monde le peuvent. La chair est rivée à elle-même, mais cette impossibilité de s'échapper à soi est ce qui définit l'essence même de son pouvoir, par la faculté qu'elle possède de se rapporter de manière réflexive à elle-même. La chair suggère donc cette particularité unique qui lui permet de se distinguer de tous les autres corps, qu'elle est *« le seul corps qui n'est pas seulement corps »*, mais par cette capacité réflexive de se rapporter à soi-même, elle est le *« le seul corps* dont je dispose d'une façon immédiate *ainsi que de chacun de ses* organes »[1]. Le "je peux" de la chair est donc cette faculté de se sentir, qui se transcrit aussi comme celle de *se vivre. « La chair relève de l'auto-constitution du sujet. »*[2] C'est par ce pouvoir de constitution que la chair se distingue du corps et des choses. *« Le corps imite la chose, mais ne s'identifie pas avec elle, peut-être parce qu'elle ne possède en elle aucune autonomie, mais seulement comme privation en comparaison à la chair. »*[3] La chair est en effet grosse de possibles là où le corps est soumis au même régime que

---

[1] E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 44, p.159. L'auteur précise sur ce point : *« Je perçois* avec *les mains (c'est par les mains que j'ai – et que je puis toujours avoir – des perceptions cinesthésiques et tactiles),* avec *les yeux (c'est* par *les yeux que je vois), etc. ; et* ces phénomènes cinesthésiques *des organes forment un flux de modes d'*action *et relèvent de mon "je peux". Je peux ensuite, en mettant en jeu ces phénomènes cinesthésiques, heurter, pousser, etc., et ainsi agir par mon corps, immédiatement d'abord, et à l'aide d'autre chose (médiatement) ensuite. Puis, par mon activité perceptive, j'ai l'expérience (ou je peux avoir l'expérience) de toute "nature", y compris celle de mon propre corps qui par une espèce de "réflexion" se rapporte ainsi à lui-même. Ce qui est rendu possible par le fait qu'à tout moment je "peux" percevoir une main "au moyen" de l'autre, un œil au moyen d'une main, etc. ; l'organe doit alors devenir objet et l'objet, organe. »* (*Ibid.*, pp.159-160)

[2] E. Housset, *Husserl et l'énigme du monde*, 1, 4, p.91

[3] A. Bello, "Seele und Leib in der Kategorialen und in der originären Perspektive", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), pp.43-44. « Der Körper gleicht dem Ding, identifiziert sich aber nicht mit ihm, vielleicht weil es keine Autonomie in sich selbst hat, sondern nur als Privation in Bezug auf den Leib gesehen wird. »

n'importe quelle autre chose du monde, et finalement coupe tout mouvement de particularité en se confondant avec le reste du monde. La chair possède un pouvoir parce qu'elle possède une réflexivité, mais avant cela même, parce qu'elle possède une motricité. Le mouvement est en fait la première occurrence du "je peux" de la chair. C'est le mouvement qui institue également cette distance de la chair avec le monde, car lorsque je me déplace, je me déplace déjà *dans l'autre*. Parallèlement, c'est dans ce mouvement qu'une intimité de la chair avec elle-même peut apparaître, parce que je *me* déplace. « *Le "se mouvoir" est unique du fait de l'impossibilité d'essence pour la chair de s'éloigner d'elle-même. Si je peux tendre la main, je ne peux jeter ma main au devant de moi. La chair possède, selon expression volontairement paradoxale, une "mobilité originaire immobile".* »[1] C'est parce qu'il est possible à ma chair de s'approcher des choses qu'elle fait l'expérience non seulement de la distance et de la proximité, mais aussi du mouvement dans le monde et de l'immobilité à soi. La chair, en constituant le monde, se constitue donc elle-même. « *La chair s'individue ainsi en phénoménalisant le monde.* »[2] Le sujet porte ainsi en lui-même le principe et l'organe de son pouvoir comme pouvoir d'agir, et à l'instar du pouvoir, l'agir est déjà confrontation à l'altérité. Agir, c'est toujours agir *sur*, et dans cet élan vers l'autre, celui qui de prime abord résiste à cette action, le sujet constitue une unité avec sa chair non plus comme si celle-ci se réduisait à une seule extension de sa volonté, et donc de son esprit, mais parce qu'elle est l'organe même de son vouloir et de son pouvoir.

« *L'œil sert à voir et ne saurait le faire si la capacité de voir n'était elle-même au service de l'organisme. Ce n'est pas l'œil qui voit mais l'organisme et, en donnant lieu à l'organe, la capacité s'adonne à elle-même, s'exerce, s'avance vers ce dont elle est proprement capable.* »[3] Cette capacité, c'est enfin la possibilité de commander sa propre chair comme ce qui définit en propre le Je. Le "Je peux" n'est pas en effet une formule qui se réduit à un verbe, c'est-à-dire à une action. Toute action implique un sujet, et c'est précisément parce que le pouvoir est toujours le pouvoir de quelqu'un que la chair distille une essentielle subjectivité en tant que capacité, que pouvoir. D'autant que ce pouvoir de la chair s'établit par ailleurs comme un pouvoir d'unification synthétique du sujet, à travers ses actions, et ses différentes façons de se rapporter au monde. « *La corporéité charnelle n'est pas seulement ce corps constitué que je peux percevoir (je vois par exemple le mouvement de ma main) ; elle a également un pouvoir constituant que je découvre dans cette conscience pratique du "je peux" qui fait du corps mon corps de chair sur lequel je règne, grâce auquel j'ai un pouvoir pratique, un centre d'orientation, une sphère originaire de la volonté : quand je me déplace, quand je tends la main pour saisir un objet, il y a déjà du sens pour moi qui dispose de mon corps. La découverte de ce qui est mien au sens de ce dont je suis capable* ("das Konnen") *semble précéder celle du moi, ce qui ne signifie rien d'autre que la passivité de ce moment de la constitution de la subjectivité transcendantale.* »[4] Le "je peux" est marque de la subjectivité parce que la motricité du corps selon le pouvoir du Je ne peut manquer d'être libre et spontanée, ce qui l'oppose radicalement aux choses dont le mouvement est dépendant et conditionné. Cette

[1] E. Housset, *Personne et sujet selon Husserl*, II, La vie charnelle, p.61
[2] E. Housset, *Ibid.*, p.65
[3] D. Franck, *Dramatique des phénomènes*, L'être et le vivant, p.41
[4] A. Montavont, "Passivité et non-donation", in *Alter* n°1, Passivité originaire, conscience et corporéité, p.142

différence cinématique est donc avant tout une différence *ontologique*, puisque ces mouvements se produisent à partir du sujet lui-même. Il y a donc un affrontement de la résistance du corps, car sans cela il demeurerait de lui-même au repos ; mais un dédoublement est opéré cependant par une suppression de cette résistance dans le passage de ce corps à la chair, qui se traduit par le déploiement d'une énergie propre qui est *constitution*[1].

Ce qui définit l'essence du sujet n'est donc pas la pensée, mais bien la chair, en tant qu'instance agissante par laquelle je modifie incessamment le monde, puisque *je peux* agir sur lui. L'essence même de l'ego n'est donc pas un "je pense" mais bien un "je peux", puisque la subjectivité n'apparaît qu'à partir de cette chair, et c'est même en tant qu chair qu'elle peut être ego. « *C'est parce que la chair représente le point central et névralgique de tout le discours sur l'homme, que seul le ressenti nous permet de parler de "connaissance", nous permet d'engager une discussion réfléchie et nous permet de penser, et c'est à travers un tel ressenti que naît la conscience.* »[2] Comme le précise M. Merleau-Ponty : « *La conscience est originairement non pas un "je pense que", mais un "je peux".* »[3] Ce "je peux" rend compte de la motricité du corps, de son unité avec l'intentionnalité de la conscience, qui doit être entrevue en lui accordant une dimension de liberté corporelle. Le "je peux" ayant priorité sur le "je pense", c'est le signe d'une liberté qui est d'abord celle du corps, de ses mouvements, et de son orientation qui se centralisent sur la chair comme *Ichleib*. Les choses du monde, ce qui inclut le corps du sujet, ne sont donc jamais seules, isolées, mais déjà en relation les unes avec les autres, comme autant de liens qui trament le tissu du monde à partir de la chair comme point central. Le pouvoir du "je peux" n'a donc jamais lieu dans le vide mais dans le maillage des différents éléments du monde. « *Le* je peux *n'est jamais seulement en vue de lui-même, il est une extension du sujet vers autre chose : il vise un monde.* »[4] Mais précisément, si l'existence corporelle doit être renvoyée à un champ de perspectives beaucoup plus global, c'est parce que le corps dans sa dimension charnelle n'est pas une donnée passive qui irait de soi. La chair est certes un centre actif, mais en tant que centre, elle pose un mouvement circulaire qui en fait le point de départ de l'action et le but d'une dynamique. L'action qui émane de la chair y fait retour sous les traits de diverses satisfactions. Le "je peux" implique donc déjà une certaine

---

[1] « *Les mouvements de mon corps font se défalquer de l'apparence certaines données (ainsi, en marchant, le regard rétablit spontanément la ligne d'horizon fixe, et c'est seulement quand on prête attention à sa perception que l'on voit tressauter le paysage). La conscience perceptive n'est pas une alchimie mentale, elle est globale, totale. Le* ich kann *est la puissance d'organiser certains déroulements d'apparences perceptives à chaque pas. Husserl avance l'idée d'une synthèse de transition* (Übergangssynthesis). *Nous effectuons avec notre corps la transition, c'est le* ich kann. *Chaque perception est un moment l'unité charnelle, enclavée dans le fonctionnement total de mon corps, moyennant certains mouvements, certaines kinesthèses. La relation du moi au corps n'est pas celle du Je pur à un objet. Mon corps n'est pas un objet, mais un moyen, une organisation. J'organise dans la perception avec mon corps une fréquentation avec le monde. Avec mon corps et par mon corps, j'habite le monde.* » (M. Merleau-Ponty, *Parcours deux : 1951-1961*, XXVIII, pp.220-221)

[2] A. Bello, "Seele und Leib in der Kategorialen und in der originären Perspektive", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.44. « Eben deshalb bildet der Leib den zentralen und neuralgischen Punkt den ganzen Rede über den Menschen, denn nur ausgehend vom Empfinden kann man von "Erkenntnis" sprechen, kann man eine überlegte Rede anstellen, kann man denken, entsteht das Bewußtsein. »

[3] *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.160

[4] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, La constitution du corps propre, 1.2, p.62

maîtrise du corps, qui fait que celui-ci m'obéit au delà d'une spontanéité, parce que ce pouvoir doit être contrôlé. Si le "je peux" traduit une libre disposition de mon corps comme chair, cette liberté reste toute relative à ce qui est inculqué à cette chair. Au-delà de cette familiarité primordiale avec un corps que j'ai *en propre*, il n'y a pas pour autant de *possession*. Je dois *être* ce corps, ce qui veut dire le *connaître*, pour pouvoir jouir pleinement de ses capacités. « *Le "je peux" du corps propre est la conscience de la liberté. Seul peut être libre un sujet corporel, intégré dans le reste de la réalité par un champ somatiquement esthésiologique, à la fois signifiant et créateur de signification. Sa liberté est toutefois une* liberté dans la dépendance. *Pour réaliser quoi que ce soit, nous sommes renvoyés au champ somatique et à ce qui s'ouvre à l'intérieur de lui.* »[1]

La chair est ainsi liberté parce qu'elle seule permet de passer de l'intention à l'acte. Tandis que la volonté ne parvient à dépasser le niveau de la *potentialité* et donc reste prisonnière d'elle-même, le "je peux" existe réellement comme pouvoir, et donc sort de lui-même pour s'exercer. C'est aussi pour cela que la conscience peut véritablement *émerger du corps*. Le pouvoir du corps implique un *savoir*, et ce savoir implique d'avoir atteint un certain degré de conscientisation. À ce titre, le "je peux" est une extension plus complète du "je pense", qui lui reste trop abstrait pour intervenir sur le monde. « *Il s'agit maintenant d'un "je pense" supérieurement concret et quasi-musculaire. Il ne consiste pas à enregistrer, dans l'effort, la résistance du monde à la volonté, mais à disposer de toutes les ressources placée ainsi,* en tant que volonté, *dans un monde du "si… alors". Dans ce sens le corps est pour Husserl le pouvoir de la volonté. Les kinesthèses, c'est la volonté concrètement libre, capable de se mouvoir et de "se retourner" dans l'être.* »[2] Le Je est donc posé comme une unité, mais une unité de contrôle qui est par conséquent comme le système d'organisation des capacités disponibles. « *Le* je *husserlien dans la sphère du propre est décrit comme le pôle d'enroulement de toutes sortes d'intentionnalités.* »[3] Le "je peux" ne saurait donc être réduit à une seule potentialité : il est d'emblée tourné vers la multiplicité des possibles et c'est pour cela qu'il est par essence puissance. Son pouvoir appartient aussi au conditionnel, à ce qui lui serait possible. La puissance n'est pas l'acte. L'acte est unité, tandis que la puissance est multiplicité. « *Le "je peux" est toujours enraciné dans plus d'une perspective à tout moment donné, et cette "perspective" admet une multiplicité primordiale de laquelle le physique trace son sens.* »[4] Le pouvoir transcende ainsi la volonté en ce qu'il se confronte au réel et acquiert une consistance en quelque sorte *charnelle*. La chair, en tant que pouvoir,

---

[1] J. Patočka, *Introduction à la phénoménologie de Husserl*, VIII, p.189

[2] E. Lévinas, *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, II, Intentionnalité et sensation, 5, p.160. D. Zahavi prolonge cette réflexion en posant que « *je n'ai pas originellement ma conscience* de *mon corps. Je ne le perçois pas, je le suis. Originellement, mon corps est expérimenté comme un champ unifié d'activité et d'affectivité, comme une structure de volition, comme une potentialité de mobilité, comme un "je fais" et un "je peux".* » ("Merleau-Ponty on Husserl : a reappraisal", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), 3, p.16. « Originally, I do not have my consciousness *of* my body. I am not perceiving it, I am it. Originally, my body is experienced as a unified field of activity and affectivity, as a volitional structure, as a potentiality of mobility, as an "I do" and "I can". »)

[3] R. Kobayashi, "*Totalité et infini* et la cinquième *Méditation cartésienne*", in *Revue philosophique de Louvain* n°1-2, 2, c, p.157

[4] J. Dodd, *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, 2, The place of sensation, p.52. « The "I can" is always rooted in more than one perspective at any given moment, […] "perspective" admits of a primordial multiplicity from which the physical draws its sense. »

donne de l'épaisseur à la volonté, puisqu'elle induit une capacité de réalisation qui définit et transit le corps comme capacité de synthèse. « *La conscience que j'ai de mon corps est une conscience glissante, le sentiment d'un pouvoir. J'ai conscience de mon corps comme d'une puissance indivise et systématique d'organiser certains déroulements d'apparence perceptive. Mon corps, c'est celui qui est capable de passer de telle apparence à telle apparence, comme l'organisateur d'une "synthèse de transition".* »[1] C'est donc à partir de la chair comme instance constitutive qu'il est possible de considérer le monde puisqu'elle est d'emblée confrontation avec l'altérité et que ce qui l'institue comme pouvoir l'institue du même mouvement comme le moyen de projeter la subjectivité vers l'extériorité, afin d'éviter tout solipsisme de la conscience. Parce qu'elle est chair et que la chair se traduit par un "je peux", la subjectivité ne se réduit pas à l'intériorité mais transcende la sphère de ce qui lui est propre pour se diriger vers ce qui lui fait face, ce qui lui résiste en se dérobant sans cesse à ses pouvoirs ; ce vers quoi elle ne cesse néanmoins de tendre, par cette tension qui tisse le lien avec l'altérité.

1.5 Le corps, le monde, l'autre

§ 1 La perspective du monde…

L'altérité implique d'abord le monde. C'est sur le fonds du monde qu'est possible le rapport à l'autre. Mais c'est aussi parce qu'il y a monde qu'il peut y avoir chair. Le monde est une perspective en ce qu'il est d'abord un horizon sur lequel le sujet peut apparaître. Le phénomène du monde est envisagé de manière paradoxale en ce que le monde préexiste au sujet comme condition de possibilité de son existence, mais le monde est toujours le monde *du sujet*. Le monde est par essence *mon* monde, puisque c'est moi qui le constitue en tant que tel. « *Le monde n'a pour moi de validité que parce qu'il est mien, et je possède le monde dans chaque vérification, laquelle n'est vérification qu'en moi et à partir de moi, qui me fournit les autres comme miens, qui me fournit mon nous, et qui me fournit le monde comme monde pour nous tous. En tous se loge le seul moi auquel resté référé tout être dont je peux parler et que je peux prendre en considération.* »[2] Ce hiatus entre la chair et le monde montre bien l'interaction nécessaire qui relie l'une à l'autre. S'il n'y a pas de conscience sans chair, il n'y a pas de chair sans monde, mais c'est parce qu'il y a chair qu'il peut y avoir constitution du monde. Le monde n'est donc pas la limite du "je peux" mais aussi son sol de donation, ce qui permet à l'ego de se constituer comme tel, de se poser comme sujet. Le monde est donc bien cette perspective, cet horizon qui sert d'arrière-plan à toute l'expérience du sujet. Et le monde ne se résume pas à la spatialité. Le monde est également temporalité. Si le sujet reste au centre de ce monde, à partir de son ancrage charnel, c'est aussi que le monde devient potentialité à partir du pouvoir de la subjectivité. Plus précisément, c'est parce que la subjectivité s'inscrit avant tout dans le monde qu'elle possède une multiplicité de potentialités. Le monde, c'est l'ensemble de ce qui est possible pour un sujet. Non pas l'ensemble de ce qui est

---

[1] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1956-1957, I, 4, C, 1, "Comme organe du *Ich kann*, du Je peux", p.106-107

[2] E. Husserl, *Sur l'intersubjectivité I*, Section II, III, Problème d'empathie, pp.380-381

actuellement, mais les différents moyens qu'il possède d'intervenir sur le monde, et de se positionner comme sujet sur ce monde comme horizon, tant spatial que temporel. Ce monde se donne à moi parce que je suis également en mesure de recevoir, sur un mode passif, ce qu'il a à me donner, mais que je suis également capable, sur un mode actif, d'organiser ces données pour élaborer une représentation du monde. Une tension réside dans la relation du sujet au monde, qui forme en quelque sorte un chiasme du fait d'une réversibilité de donation entre eux. Le monde est cette globalité à laquelle j'appartiens, mais en même temps, parce que c'est moi qui la constitue comme globalité, je suis déjà hors d'elle, en tant que sujet transcendantal qui ne peut donner sens au monde qu'en se positionnant en dehors du monde. Le rapport entretenu par la conscience est donc celui d'une centration nécessaire à partir d'elle-même, puisque c'est la conscience qui fait le monde. « *La conscience est perpétuelle* appropriation. *C'est-à-dire qu'elle l'est comme perpétuelle rencontre de la vie avec soi. La vie ne s'arrache à elle-même que pour revenir à soi. C'est de cette centration (*Zentrierung, *dit Husserl) de la conscience que provient la nécessité de parler de moi transcendantal.* »[1] Là où le bât blesse, c'est que ce moi transcendantal ne peut s'abstraire complètement, et la conscience ne peut fondamentalement réduire le corps, puisqu'elle est toujours située dans cet ancrage charnel qui permet jusqu'à son existence. « *La conscience incarnée n'est jamais tout à fait un "je" : en tant qu'être-au-monde, la conscience s'échappe, ne s'atteint qu'à la périphérie d'elle-même et, en toute rigueur, ne se rejoint que dans le monde.* »[2] Le monde est donc essentiel à la conscience, parce qu'il signe sa condition de possibilité. C'est parce qu'elle peut être localisée dans le monde, et spatialement, et temporellement, que la conscience incarnée devient subjectivité. Le sujet est toujours déjà *dans* le monde, et pas seulement dans un corps, mais c'est ouverture à l'extériorité est déjà contenue dans l'idée même de *chair*, qui est connectivité avec le monde.

« *Mon corps est mouvement vers le monde, le monde, point d'appui de mon corps.* »[3] L'interaction du corps avec le monde est donc également *intrication* puisque la relation est loin d'être unilatérale, et met suppose un jeu de communication entre les deux protagonistes qui fait que la chair est pour M. Merleau-Ponty associé de manière très fort à l'apparition de l'invisible dans le visible. Le monde me donne mon corps parce que c'est à son contact que je prends conscience de mon corps, et conjointement mon corps me donne le monde comme ouverture sur l'extériorité : ce doublement mouvement, avec des pôles inséparables, est ce qui définit la spécificité de la chair. La chair permet de penser la dimension non objective du corps : la constitution ne peut plus se réduire à la conscience. En exprimant ce qu'il y a de commun entre le corps et le monde sur un autre mode que l'intentionnalité, la chair les pense sans opposition sujet/objet. « *Mon corps-chair est à la fois ce qui fait apparaître le monde et ce qui se trouve dans le monde.* »[4] Le corps ne peut se réduire à un plan d'immanence puisque pour se constituer il doit se confronter la transcendance du monde. « *La chair est condition de possibilité de la chose, mieux, la constitution de la chair*

---

[1] J. Benoist, *Autour de Husserl : l'ego et la raison*, I, I, p.13

[2] R. Barbaras, *Le tournant de l'expérience : recherches sur la philosophie de Merleau-Ponty*, I, V, p.117

[3] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.407

[4] Zielinski (A.), *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, Conclusion, L'affection réciproque du corps et du monde, p.153

est présupposée par toute constitution de chose, c'est-à-dire par toute constitution de transcendance mondaine en général. Cela signifie que la chair est le médium universel de la donation des corps dans la nature propre. »[1] La chair est constitutive parce qu'elle est la base même du rapport entre l'identité et l'altérité, l'intériorité et l'extériorité : la chair est dans son essence même *dialectique*. Elle ne se définit pas uniquement à partir d'elle-même, mais doit faire l'épreuve de l'opposition avec ce qui n'est pas elle. La chair est ainsi interface sur le monde. « *La chair et le monde représentent un système, une configuration, dans lequel l'un est inséparable des autres et aucun ne possède la priorité, ni de par son origine logique, causale ou constitutive.* »[2] Plus qu'une activité de constitution, c'est une activité de connaissance qui émerge de cette interaction intriquée entre le monde et le sujet corporel. La connaissance n'est pas en effet connaissance du même, mais toujours ouverture à l'extériorité. La conscience solipsiste ne saurait suffire. L'ancrage charnel se révèle indispensable pour présenter un objet de connaissance, sans quoi le connaître resterait vide et donc inconsistant. La chair offre une matière à la connaissance, ce qui fait que le sujet ne peut se construire que comme « *sujet d'un monde environnant* » ; « *Les concepts d'* "ego" *et de "monde environnant" sont inséparablement en relation l'un avec l'autre.* »[3] Le fait de poser une extériorité radicale implique ainsi d'affirmer le monde, mais aussi d'y poser corporellement le sujet. « *Se poser corporellement, c'est toucher une terre, mais de telle façon que la taction se trouve déjà conditionnée par la position, que le pied s'installe dans un réel que cette action dessine ou constitue, comme si un peintre s'apercevait qu'il descend du tableau qu'il est en train de peindre.* »[4] Ce qui apparaît ainsi de cette interaction posant le monde comme une perspective essentielle pour la constitution de la subjectivité en tant que chair, mais aussi pour l'apparition de l'autre, c'est la construction d'une sphère d'appartenance où le sujet *communique* avec l'extérieur par un échange d'informations. Et c'est à partir de cette sphère d'appartenance et des éléments inclus en elle que l'expérience de l'altérité pourra prendre place.

§ 2 … et son "glissement figé" vers autrui

La construction de l'altérité de l'autre homme est un point névralgique de la phénoménologie. Autrui ne peut apparaître que sur la perspective du monde, c'est-à-dire de ce monde qui trouve son centre dans l'ego qui le constitue. Mais la rencontre avec autrui, qui s'effectue de prime abord comme la rencontre de deux corps, introduit un élément de décentralisation qui vient perturber l'équilibre qui s'était instauré entre moi et le monde. C'est à J.-P. Sartre que nous reprenons ainsi l'expression de « *glissement figé* », qui décrit assez bien cette dépossession qui intervient lors de la rencontre avec autrui. Si le monde est extériorité, et à ce titre

---

[1] D. Franck, *Chair et corps : sur la phénoménologie de Husserl*, VIII, p.95

[2] Melle (U.), *Das Wahrnehmungsproblem und seine Verwandlung in phänomenologischer Einstellung : Untersuchungen zu den phänomenologischen Wahrnehmungstheorien von Husserl, Gurwitsch und Merleau-Ponty*, IV, 13, p.125. « Leib und Welt bilden ein System, eine Gestalt, in der das eine von anderen unabtrennbar ist und keines der Vorrang, sei es des logischen, des kausalen oder konstitutiven Ursprungs besitzt. »

[3] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, III, I, § 50, p.261

[4] E. Lévinas, *Totalité et infini : essai sur l'extériorité*, II, B, 2, p.134

étrangeté, il n'est pas complètement opposé à moi, étant donné qu'il y a un rapport de constitution mutuelle qui nous relie l'un à l'autre. Mais surtout, il n'y a pas d'opposition radicale, parce que le monde reste le monde des objets, auquel j'appartient en tant que *Körper*, mais que déjà je dépasse en tant que sujet constituant le monde, c'est-à-dire en tant que sujet transcendantal. Je peux en quelque sorte me dérober au monde, plus précisément à son *objectité*. Parce que je ne peux être réduit à un simple statut d'objet, je transcende le monde. Je le transcende, mais cependant j'en suis le point de convergence, puisque tout se constitue à partir de moi, en tant que *Ichleib*. L'apparition de l'autre bouleverse une telle perspective. « *L'apparition d'autrui dans le monde correspond donc à un glissement figé de tout l'univers, à une décentration du monde qui mine par en-dessous la centralisation que j'opère dans le même temps.* »[1] Je ne suis plus le centre du monde, mais pourtant ce glissement de centration ne cause aucun changement effectif dans l'ordre du monde, si ce n'est dans la représentation que je peux m'en faire. Autrui introduit une fuite permanente des choses vers un terme qui est appréhendé d'un même élan comme objet à une certaine distance de moi, et qui cependant m'échappe puisqu'il déplie autour de lui ses propres distances, et sa propre constitution du monde. Autrui est donc vécu comme une perte de prestige, une « *décentration* », et c'est ce qui fait que l'altérité est souvent envisagée de manière négative, comme ce qui *altère* mes potentialités.

C'est une dimension éthique qui s'ouvre avec la présence de l'autre, car il introduit des limites à mon pouvoir. C'est une rencontre qui a lieu, plus qu'un simple rapport de connaissance. « *L'homme est le seul être que je ne peux rencontrer sans lui exprimer cette rencontre même. La rencontre se distingue de la connaissance précisément par là. Il y a dans toute attitude à l'égard de l'humain un salut – fût-ce comme refus de saluer.* »[2] Autrui échappe à une compréhension complète : il ne peut se réduire à ma seule perspective, puisqu'il en propose également une qui lui est propre, et à laquelle je ne peux avoir véritablement accès. Cette tension atteint son paroxysme chez E. Lévinas qui conçoit l'apparition de l'autre homme comme, tout d'abord, la tentation du meurtre. « *Autrui est le seul être que je peux vouloir tuer.* »[3] La négation d'autrui ne peut être que totale, et passe donc par le meurtre, mais là encore s'opère un glissement, car ce pouvoir trouve dans son triomphe sa défaite. Au moment même où le pouvoir de tuer se réalise, autrui s'est déjà échappé. Car ce qui est visé, c'est la subjectivité même d'autrui, celle-là même qui me dérobe de ma place centrale dans le monde. Mais cette subjectivité est inatteignable par la violence et le meurtre, qui réifient le sujet, et en quelque sorte le dépouillent de sa subjectivité sans que celle-ci, intangible, puisse rentrer en quelque possession. Ainsi s'ouvre un lien éthique avec l'apparition de l'autre. Les rapports avec autrui ne se construisent pas sur le mode de l'objectivité, mais bien plutôt sur celui de l'*intersubjectivité*. C'est un espace commun qui doit être construit, car c'est un espace commun qui à la fois nous sépare et nous réunit, selon ce même hiatus propre à la chair. C'est par l'altérité que le monde peut véritablement prendre sens en dévoilant des sens cachés, précisément qui me resteraient mystérieux si j'étais dépourvu du point de vue de l'autre. Car c'est bien cela qu'introduit autrui : une autre perspective sur le monde, à travers justement ce

---

[1] *L'être et le néant : essai d'ontologie phénoménologique*, III, IV, p.301

[2] E. Lévinas, *Entre nous, essais sur le penser-à-l'autre*, L'ontologie est-elle fondamentale, 4, p.18

[3] *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, III, B, 2, p.216

« *glissement figé* ». Autrui ne se manifeste pas sur fond de monde, ni parmi les choses du monde, mais en tranchant sur elles. Il n'est pas uniquement un corps qui se manifeste : c'est en tant que *chair* qu'il m'apparaît. La chair se fait métamorphose du monde. L'altérité est donc l'altérité charnelle, qui se pose comme une extériorité dont je ne peux trouver les fondements constituants dans une intériorité. Il y a là une divergence importante qui se caractérise par les différentes positions adoptées par E. Husserl et E. Lévinas. Pour ce dernier, l'autre est transcendance pure, et je ne peux le poser comme autre qu'à partir de son altérité même. Pour le premier, au contraire, quoiqu'il y ait cet irréductible élément d'altérité, c'est-à-dire d'*étrangeté*, l'autre est toujours un autre moi-même, et c'est par un processus d'analogie que je peux constituer l'autre qui me fait face comme un autre sujet, c'est-à-dire comme une chair, et non pas simplement comme un corps. C'est toujours dans le monde que se fonde la possibilité de manifestation de l'altérité. C'est à sa façon d'*habiter* le monde qu'il est possible d'appréhender autrui non comme un objet mais comme un autre sujet, qui comporte des similitudes avec moi. « *Aussi l'apparition d'autrui n'est-elle pas pure : elle est mêlée de monde, elle est corporellement mêlée de gestes dans le monde. C'est en ce sens également que nous assistons à une "ontologisation" du phénomène d'autrui : il n'y a pas de pur phénomène, mais autrui est toujours pris par le monde, puisque c'est par nos corps que nous nous abordons.* »[1] La constitution de l'autre comme autre n'est donc pas directe, mais toujours médiatisée. Je n'ai pas d'expérience radicale de l'autre en tant que tel, qui toujours m'échappe. Cette expérience implique de passer par un intermédiaire, ce qui fait qu'autrui conserve un élément d'étrangeté irréductible et infranchissable. « *Ce qui peut être présenté et justifié directement est "moi-même" ou "m'appartient" en propre. Ce qui, par contre, ne peut être donné qu'au moyen d'une expérience indirecte, "fondée", d'une expérience qui ne présente pas l'objet lui-même, mais le suggère seulement et vérifie cette suggestion par une concordance interne, est "l'autre".* »[2]

Parce que l'altérité conserve un inaliénable élément d'étrangeté, il est possible d'envisager différemment le monde. Parce que l'autre est autre, il peut me permettre d'en apprendre plus sur moi-même – c'est là une problématique essentielle dans le cadre de tout apprentissage. Je ne pourrai jamais posséder complètement le savoir de l'autre, mais une communication reste possible, et nous observons des similitudes entre nous. Alors, je peux découvrir une partie du monde et de ses techniques qui me serait demeurée inconnue si je m'en étais tenu à mon seul point de vue. Autrui n'épuise pas l'énigme du monde : il offre de nouvelles perspectives d'interrogation. La chair de l'autre ne s'épuise pas dans l'analogie avec ma propre chair. Elle maintient une différence radicale, qui est au fondement même de l'altérité. L'autre est donc en quelque sorte une autre chair dans un autre monde. Ceci d'autant plus que la relation d'autrui à moi est l'inverse de la mienne à autrui. Si l'autre ne devient pour moi subjectivité charnelle qu'en regard de ma propre subjectivité charnelle, l'autre me comprend de la sorte à partir de son propre point de vue. La relation entre autrui et moi observe donc une structure radicalement énantiomorphe[3]. La constitution d'autrui reçoit donc son sens plénier de l'horizon d'étrangeté inhérent à

---

[1] Zielinski (A.), *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, II, I, Le mode d'apparition d'autrui, 2.2, p.197

[2] E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 52, p.187

[3] N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, I, III, § 11, p.143

l'autre. L'autre ne se constitue pas comme moi-même, mais comme se reflétant dans mon moi propre. L'autre est ainsi réflexion sans être pour autant un véritable reflet. « *L'*alter ego*, c'est littéralement "un autre moi-même", en un tour où "moi-même" apparaît au premier plan par rapport à "autre". L'*alter ego *est un "second moi-même", une sorte de "vice-*ego*" qui peut au sens propre être mis "à la place" de l'*ego*, ou encore jouer par rapport à lui un rôle vicariant, le remplacer. Appréhender l'expérience d'autrui en termes d'*alter ego *invite à suivre, en l'*ego *qualifié d'*alter*, le fil de la proximité et de la ressemblance des deux* ego *plus que de leur étrangeté l'un au regard de l'autre.* »[1] Simultanément, autrui appartient à ces catégories hétérogènes, et pourtant corrélées dans leurs oppositions, que sont le proche et le lointain, le prochain et l'ennemi, le familier et l'étranger, ou encore l'étrange et le semblable. L'autre ne m'est jamais présenté de manière originaire : il m'est indirectement apprésenté. Apprésentation qui n'est possible que s'il y a présentation du corps de l'autre, alors immédiatement perçu comme chair, parce que similaire à ma propre chair dans son rapport au monde. Similaire mais pas identique. Un écart fondamental demeure entre moi et autrui, mais cette distance est la condition de possibilité de notre relation. « *Le regard d'autrui sur les choses c'est une seconde ouverture. Dans cette ouverture que je suis, c'est un point d'interrogation en regard de la sphère* solipsiste*, c'est la possibilité d'un écart ente le rien que je suis et l'être.* »[2] Il semble que c'est cette même idée qui motive J.-P. Sartre dans sa juxtaposition de l'être et du néant. La relation qui s'élabore entre autrui et moi suppose certes des analogies, une *Paarung*, mais repose d'abord sur un *néant* qui garantit mon accueil de l'autre. Ce néant, c'est l'ouverture même à l'altérité, à ce qui n'est pas moi.[3] L'énigme de la chair se prolonge ainsi dans l'énigme des autres, qui ne surgissent sur le fonds d'une altérité fondamentale, d'un écart incommensurable qui ne pourra jamais se résorber, malgré des similitudes troublantes[4]. Sur cette ligne de tension, qui ne se réduit pas à une ligne de faille, la relation à l'autre s'élabore. Mais cette tension évite aussi d'établir une relation sans consistance avec autrui, car elle provient de ce reflet qu'autrui me renvoie de moi-même et que je ne connais pas, *où je ne me reconnais pas*. C'est l'étranger en moi qu'autrui m'offre à voir, à penser et à vivre. « *Un sujet qui n'aurait que des yeux, dit Husserl, n'aurait pas connaissance de lui-même. Il lui faut un miroir. Il lui faut les autres.* »[5]

---

[1] *Ibid.*, I, III, p.125

[2] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*, Interrogation et dialectique, pp.84-85

[3] « *Autrui, c'est celui qui n'est pas moi et que je ne suis pas. Ce* ne-pas *indique un néant comme élément de séparation donné entre autrui et moi-même. Entre autrui et moi-même, il y a un néant de séparation. Ce néant ne tire pas son origine de moi-même, ni d'autrui, ni d'une relation réciproque d'autrui et de moi-même ; mais il est, au contraire, originellement le fondement de toute relation entre autrui et moi, comme absence première de relation.* » (*L'être et le néant : essai d'ontologie phénoménologique*, III, II, p.275)

[4] M. Merleau-Ponty explicite toute cette tension relative au problème de l'expérience d'autrui, qui se joue selon lui dans un système à quatre termes : « *Il y a moi, mon "psychisme", – l'image que je me fais de mon corps par le moyen du toucher, ou de la cénesthésie, que nous appellerons, pour faire bref, l'image intéroceptive de mon propre corps, – il y a un troisième terme, qui est le corps d'autrui tel que je le vois, et que nous appellerons corps visuel, et enfin, un quatrième terme, hypothétique, qu'il s'agit justement pour moi de reconstituer, de deviner, qui est le "psychisme" d'autrui, le sentiment qu'autrui a de sa propre existence, tel que je peux le supposer, l'imaginer à travers les apparences qu'autrui m'offre par son corps visuel.* » (*Parcours : 1935-1951*, XVIII, p.173)

[5] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1956-1957, I, 4, C, 2, p.108

2 Les différents niveaux de l'altérité

Les autres se définissent dans la pratique des arts martiaux à travers plusieurs figures importantes, qui constituent autant de niveaux que l'altérité peut intégrer. La question du corps en phénoménologie ne peut se poser qu'avec le regard de l'autre. La perspective est holiste, globale, et cette dimension systématique introduit la nécessité d'autrui dans la considération des échanges et des participations mutuelles qui sont inhérentes à ce système. Autrement dit, à esquiver cette question de l'autre, il est impossible de comprendre les articulations psychophysiques, mais aussi toute la dynamique des arts martiaux. D'autant que cet autre n'est pas à confiner à l'intérieur d'une notion trop abstraite. Il constitue un élément essentiel de la pratique, et va même déterminer celle-ci positivement comme négativement, selon les qualités de l'individu en face. Par conséquent, le rapport à l'autre qui apparaît est à penser sur le mode d'une confrontation originaire. La pratique d'un art martial, quel qu'il soit, implique en effet de se confronter à l'autre. C'est même là son point de départ. Du déséquilibre dans les interactions avec autrui naît la volonté de dépasser une situation de tension pour affronter ses appréhensions – ce qui veut dire se confronter à l'autre comme à soi-même. Car c'est dans cet autre véritable qu'apparaît le reflet de l'autre métaphysique que nous portons en chacun de nous. Ainsi, la connaissance de l'autre nous permet de découvrir certains aspects de notre être que nous pouvons ignorer, voire auxquels nous ne pourrions avoir accès directement, de nous-mêmes. Quel est alors cet autre qui nous fait face dans le cadre de la pratique martiale ? Il faut d'abord noter que l'altérité n'est pourtant pas une thématique récurrente dans les ouvrages de Taiji quan. Le fait que celui-ci implique une part importante de travail personnel joue certainement un rôle dans cette observation. Mais le fait qu'il soit réduit à une telle pratique contribue par trop à en faire un art solitaire, qui ne nécessite pas de confrontation à l'autre, c'est-à-dire, principalement le partenaire. Il s'agit là pourtant une figure déterminante, pour des raisons que nous verrons ci-après. Le travail avec partenaire ne peut être esquivé pour autant que l'individu s'engage dans une pratique sérieuse du Taiji quan. Mais la thématique de l'altérité ne se résume pas à cette seule figure, qui ne fait finalement que rejouer sur le plan symbolique la silhouette plus menaçante que constitue l'adversaire. Ce dernier s'impose comme un point névralgique, parce qu'il imprègne les angoisses de tout combattant, parfois même jusque dans ses rêves. La logique de la confrontation à l'autre est avant tout l'opposition avec un adversaire, qui doit être appréhendé au-delà d'une dimension proprement fantasmatique influençant négativement comme positivement l'affrontement avec lui. D'autant que l'adversaire représente aussi une part de soi-même, composant ainsi une figure complexe, parce qu'il peut ne jamais y avoir de contact direct avec lui. Il crée cependant une ligne de tension, voire même une ligne de faille à la pratique et influence celle-ci dans la direction qu'elle peut prendre. Mais cette direction est également influencée, voire même conditionnée par la figure sans doute la plus importante : celle du maître. Le maître possède une place prépondérante dans la pratique des arts martiaux car c'est *à partir de lui* que peut naître une véritable pratique martiale. Sans lui, il n'y a pas d'apprentissage possible, il n'y a pas de transmission possible. Aussi conditionne-t-il, si ce n'est toute la pratique, tout du moins ses premières pierres, ses fondations donc.

2.1 Le maître

§ 1 Le savoir

Le maître représente une *autorité*. Comment cela doit-il être compris ? Dans des acceptions possibles de ce terme. Le maître est une autorité au sens où c'est lui qui domine le disciple, lui dit ce qu'il doit et ne doit pas faire : il donne la direction en l'ordonnant. L'idée d'*ordre* est importante. Une pratique ne peut se fonder sur un enseignement anarchique. Les pierres de fondation sont cruciales et il importe de les poser convenablement, sans quoi ce qui sera appris reposera sur des lacunes pouvant avoir de lourdes conséquences pour la suite. Rappelons au passage que le terme grec αρχή désigne à la fois le commandement et le commencement. Tout commencement implique ainsi une forme de commandement, un ordre qui donne en quelque sorte le signal de départ. L'idée de verbe créateur n'est pas très loin. Les premières consignes posent conjointement celui qui donne la direction de la pratique et ce qui en permet le commencement. Les premières paroles sont donc à la fois commandement et commencement, et en un sens, entrée dans un nouveau monde, plutôt accès à une autre manière de se rapporter au monde, à la réalité. C'est là l'autre sens de l'autorité, qui institue la figure du maître comme détentrice d'un certain savoir, qui trouve pour corrélat ce rapport à la réalité qui n'est pas celui de l'homme normal pour ainsi dire. Le maître d'arts martiaux peut tout à fait se confondre *a priori* avec le commun des gens, mais la façon qu'il a d'appréhender la réalité n'en demeure pas moins extrêmement particulière, car il possède un certain savoir qui fait de lui une autorité dans ce domaine. Le maître a en effet acquis des connaissances au prix de certains sacrifices, au prix d'un travail assidu et intensif, qui permettent de le qualifier d'expert. C'est le partage de savoir, si ce n'est sa transmission, qui est recherché dans l'apprentissage des arts martiaux. Le maître montre la *voie*. Par ce savoir que possède le maître et qui demeure hors de portée de son disciple, c'est à nouveau cette étrangeté constitutive de l'altérité qui apparaît. Le maître et le disciple sont pourtant situés dans le même monde, mais leur appréhension de celui-ci n'est pas la même. Il y a une différence de point de vue entre le regard d'autrui et celui qui m'est propre. C'est là une tension phénoménale puisque ce qui m'apparaît m'est insuffisant. D'où je suis, je ne parviens qu'à une vision limitée de la réalité, j'en manque certains aspects, tandis que le maître y a accès. Instituer le maître comme autorité d'un certain savoir, c'est donc avant toute chose reconnaître que notre propre connaissance est limitée. Plus encore, c'est faire l'expérience d'une certaine lacune dans notre existence, qui nous handicape quant à notre positionnement dans le monde. Car le monde est toujours cet autre dans lequel je me tiens, en tant que corps. L'extériorité fait ainsi fonds sur l'altérité, et l'épreuve d'un manque conditionne l'initiation d'une démarche martiale. Ce que nous connaissons n'est pas suffisant pour se confronter à l'altérité, qu'il s'agisse de l'autre homme, mais aussi *de soi-même*. Ce point est également important pour déterminer la figure du maître. Si le maître est maître, c'est avant tout parce qu'il est maître de lui-même. Il émane de lui cette autorité que le maître possède sur lui-même ; il a effectué en quelque sorte la conquête de sa propre altérité, et même si celle-ci demeure indéfectiblement, il a cependant franchi un seuil de connaissance vis-à-vis de lui-même, de ce dont il est

capable, tant physiquement que psychologiquement. La figure du maître reprend ainsi un des aspects de la dialectique hégélienne du maître et de l'esclave, en ce que le maître a pris le risque de la mort, il a dépassé les limites que l'homme se fixe habituellement pour lui-même. Le disciple n'est certes pas un esclave, tout du moins il n'est pas l'esclave du maître ; il demeure en effet esclave de la vie, c'est-à-dire esclave de lui-même, de cette altérité qui le compose en partie et le brime dans son rapport à la réalité. C'est parce que le disciple a pris conscience de son esclavage vis-à-vis de lui-même qu'il peut entrer dans une telle démarche d'apprentissage. Cette expérience du manque, des limites de soi conditionne en effet une telle initiative car de ce qui ne nous satisfait pas dans notre propre existence, nous recherchons les moyens d'y remédier. La pratique martiale ne commence certes pas dans la recherche d'un maître, mais la quête martiale, elle, y trouve son point de départ, puisque la voie se définit principalement comme une *recherche*.

Ce rapport à la vie dérivé de la dialectique hégélienne se retrouve d'autant plus dans cette quête martiale que le maître est aussi détenteur d'un savoir létal. L'art martial est essentiellement l'art de la guerre, et si la guerre a été conceptualisée en Chine comme les moyens d'éviter l'affrontement, de neutraliser l'adversaire pour ne pas avoir à le combattre, il ne faut pas s'illusionner sur la nécessité d'apprendre des techniques radicales. Un art martial ne se résume certes pas à cela, mais il apprend à tuer. Les techniques ont pour viser de neutraliser une personne, si l'art martial est un art de guerre, il implique l'affrontement de plusieurs adversaires, aussi faut-il que les techniques employées soient définitives pour éliminer successivement les opposants afin de réduire leur nombre. La technique n'a donc pas d'autre finalité que la mort, puisque c'est ce qu'elle vise en dernier lieu, dans une logique de survie. Tuer ou être tué, il n'existe pas d'autre alternative sur un champ de bataille. Le maître possède une telle connaissance, et c'est aussi pour cela qu'il a affronté le risque de la mort, pour reprendre les termes hégéliens. C'est d'une certaine confrontation avec la mort que le maître a acquis son savoir. Et cependant il y a là encore un procédé dialectique qui fait que le maître est avant tout un maître de *vie* et non de mort. C'est finalement apprendre à vivre que de courir le risque de sa propre mort. Car même si les entraînements s'effectuent de manière extrêmement prudente afin de limiter les risques, l'accident est toujours une éventualité avec laquelle il faut faire. Prendre un mauvais coup est une réalité qui doit être surmontée, et c'est cela aussi qui est important dans la pratique martiale. Il ne s'agit pas seulement d'apprendre à frapper, mais aussi d'apprendre à être frappé. Le risque doit ainsi être pleinement consenti pour s'inscrire autrement dans la réalité, c'est-à-dire dans l'altérité, au sens où les risques propres aux arts martiaux définissent également l'altérité propre du réel, ce en quoi il est menaçant, et qu'il faut dépasser pour acquérir une forme de liberté vis-à-vis de la mort. Car la mort est surtout l'ultime phobie. Elle stigmatise ainsi le rapport à la réalité, et c'est d'elle qui faut se libérer. E. Morin, reprenant une formule de La Rochefoucauld, écrit que ni le soleil ni la mort ne peuvent se regarder en face. « *L'homme, tantôt renonce à regarder la mort, la met entre parenthèses, l'oublie comme on finit par oublier le soleil, tantôt au contraire la regarde de ce regard fixe, hypnotique, qui se perd dans la stupeur et d'où naissent les mirages. L'homme, qui a trop négligé la mort, a également trop voulu la regarder en face, au lieu d'essayer de l'envelopper avec sa ruse.* »[1] Là

[1] *L'homme et la mort*, Avant-propos, p.27

où la dialectique revient, c'est aussi dans le fait que le risque ultime de la mort doit être encouru pour être dépassé, de la même manière qu'il faut se confronter à l'altérité pour forger son identité. Un pratiquant d'arts martiaux n'a bien sûr pas pur but de devenir un psychopathe sanguinaire. Bien au contraire. Faire face à la mort, mais aussi se confronter à la violence, c'est une manière de faire face au monde dans lequel nous nous posons toujours comme dans l'altérité menaçante. Marcher dans le monde, c'est risquer sa vie à chaque instant, et les arts martiaux enseignent à accepter une telle réalité pour ne plus être paralysé, ou pour ne plus se leurrer. Dans un tel cadre, ce n'est pas devenir violent que de se confronter à la violence, c'est au contraire assumer la violence du monde, c'est-à-dire la sienne propre comme celle de l'autre, une violence induite par la réalité, afin de trouver une forme de sérénité. Sachant que cette violence est *inaltérable*, le pratiquant cependant la perçoit différemment, comme un élément essentiel de la réalité, à l'instar du *yin* au cœur du *yang*. Pour reprendre une formule de notre école : « *Seuls les guerriers ont la possibilité d'être pacifiques. Les autres y sont contraints.* » Le maître s'impose alors comme la voix du sage vers une telle voie de sagesse.

Pour toutes ces raisons, l'image du maître est la représentation d'un idéal. Mais le terme d'*idéal* n'est pas suffisant. Il doit encore s'établir une confiance entre le maître et son disciple. Sans confiance, rien ne peut être transmis, car alors la parole du maître est entourée de doute. Il ne s'agit pas pour autant de prendre benoîtement tout ce que dit le maître pour argent comptant. Le savoir du maître ne se transmet pas selon des modalités sectaires. Le savoir du maître, pour être transmis au disciple, doit être expérimenté par celui-ci, car c'est de son expérience seule qu'il pourra tirer profit de son enseignement. Le maître est avant tout un professeur, et le partage de la connaissance ne se réduit pas à ce que livre le professeur. L'attitude de l'élève est également déterminante. Une relation de confiance est donc nécessaire, qui va dépasser le cadre d'une relation stérile entre inconnus. Car la confiance se mérite, et c'est parce que le maître constitue un modèle qu'il est possible de lui faire confiance. Il ne s'agit pas uniquement de charisme. La manière dont le maître se rapporte à la réalité *jusque dans son quotidien* définit les termes d'une telle confiance. « *Pour que le maître soit un exemple et pour que ses élèves le suivent, la relation ne doit pas se limiter à une transmission impersonnelle. Naturellement, dans cette relation, le respect, l'affectivité et la confiance mutuelle sont profondément liés.* »[1] Si cette confiance peut parfois dériver vers des formes de transfert psychanalytique dont il faut être conscient, la confiance demeure un des fondements de l'apprentissage. Le maître doit véritablement *incarner* les principes de l'art pour que cette relation de confiance puisse avoir lieu. Il est un savoir *vivant*, puisqu'il porte dans son corps même, plutôt dans sa *chair*, au sens phénoménologique du terme, les marques et donc les preuves de son enseignement. Le terme de « chair » est important, car il montre bien la dualité de l'enseignement martial, qui ne se limite pas à de simples techniques corporelles, mais se veut aussi un art de l'esprit, si tant est qu'il soit possible de séparer ces deux aspects. C'est donc parce que le maître est incarnation de ce qu'il dit qu'il peut véritablement accompagner le disciple dans cette voie.

---

[1] K. Min-Ho, *L'origine et le développement des arts martiaux : pour une anthropologie des techniques du corps*, III, 2, II, 2.3.3, a, p.229

§ 2 L'accompagnement

L'idée d'accompagnement est intéressante, car elle suggère bien que le rôle du maître se situe quelque part entre transcendance et immanence dans l'enseignement qu'il prodigue au disciple. L'enseignement se formalise en effet selon deux modalités dès lors que sont admises les deux figures possibles du maître, eu égard à la distinction proposée par S. Kierkegaard dans *Les miettes philosophiques*, à savoir celle de Socrate et celle de Jésus-Christ. Deux figures pour deux modalités pédagogiques donc, mais qui ne doivent pas être opposées comme peut le faire S. Kierkegaard, puisqu'au contraire elles se complètent. L'enseignement n'est ni radicalement immanent, ni radicalement transcendant. Il participe des deux. Certes, le maître apporte une vérité au disciple, il lui offre une connaissance de manière transcendante en ce que le disciple ne possédait pas en lui certains éléments de compréhension nécessaires pour avancer dans la pratique. C'est là la figure christique : il y a une part de révélation dans l'enseignement. Mais l'enseignement ne peut se réduire à la seule transcendance, et c'est là où l'accompagnement devient primordial. L'enseignement est également immanence, prenant alors appui sur le modèle de la maïeutique socratique, en donnant au disciple les moyens de trouver ce qu'il cherche en lui, et non de ce que le maître lui révèle de l'extérieur. Le maître n'est dès lors plus qu'une occasion pour le disciple de redécouvrir ce qui était déjà en lui. Le maître est *occasion*, c'est-à-dire qu'il ne donne pas de connaissance transcendante au disciple, mais lui sert juste de moyen pour découvrir par lui-même cette connaissance immanente qu'il possédait déjà et ne demandait qu'à être révélée. « *Si le maître doit être l'occasion qui éveille le souvenir du disciple, alors il ne peut évidemment pas contribuer à ce qu'il se souvienne, à ce qu'il sache la vérité, car le disciple est la non-vérité. Ce dont le maître peut donc être pour lui l'occasion de se souvenir est qu'il est la non-vérité. […] Ma propre non-vérité, en effet, je ne peux la découvrir que par moi-même, car ce n'est que quand* je *l'ai découverte qu'elle est découverte, pas avant, le monde entier l'eût-il connue.* »[1] S'il est question de non-vérité chez S. Kierkegaard, c'est du fait que le premier savoir est celui de sa propre ignorance. Et cela se vérifie dans la transmission des arts martiaux. Comme nous l'avons montré auparavant, l'initiation d'une telle démarche suppose pour l'individu d'avoir au préalable admis que ce qu'il connaît est insuffisant, voire même ne convient pas pour se rapporter à la réalité. Par ailleurs, et cela est vrai pour tout apprentissage, il est impossible de remplir sa tasse si elle est pleine. Il y a une dimension d'*humilité* qui doit intervenir non seulement au début de l'apprentissage, mais tout au long de celui-ci. Une humilité qui consiste tout d'abord à se poser légitimement et sans excès comme ignorant d'une connaissance qui est recherchée auprès de quelqu'un possédant cette connaissance, et qui donc est plus qualifié que soi. Sans excès, car l'humilité n'est pas pour autant l'*humiliation*, bien au contraire. C'est même pour cela que l'humilité doit être maintenue, car ce que le maître à apprendre n'est jamais évident, et demande un temps de gestation qui en tant que tel demande au disciple d'être humble par rapport à ce qui lui est transmis. Là aussi l'accompagnement est important. Il peut sembler au disciple avoir parfaitement compris tel ou tel principe, mais qui comprendrait *La critique de la raison pure* à la première lecture ? Il en est de même pour l'enseignement du maître d'arts martiaux :

[1] S. Kierkegaard, *Les miettes philosophiques*, I, 2, p.45

certains éléments apparaissent lors d'une "première lecture", mais les points importants n'apparaissent qu'après une certaine maturation. Et c'est parce qu'il faut laisser au savoir révélé un temps d'infusion que le maître accompagne le disciple sur sa voie. D'où l'importance de la *répétition*. La répétition des mouvements permet certes de travailler à les rendre spontanés, mais c'est aussi par la répétition que certains détails, paraissant pourtant insignifiants, prennent toute leur importance. Et le maître est là pour déterminer si ces détails se sont révélés au disciple ou non. Car à ces détails correspondent la compréhension de principes fondamentaux qui ne peut être compris que par une certaine intimité, c'est-à-dire par l'expérience personnelle de sa propre chair. Et le maître ne peut effectuer cette expérience à la place du disciple, quoiqu'il l'ait effectuée auparavant. Et même, *parce qu'*il l'a effectuée avant lui, le maître sait que le disciple doit découvrir par lui-même ces principes, et son rôle n'est donc que de le mettre dans la bonne direction. Le maître accompagne, guide, mais il ne peut effectuer le chemin à la place du disciple, car à ce moment-là, il ne s'agit plus de la voie du disciple, mais de celle du maître. C'est au disciple que revient la tâche de trouver la voie qui lui appartient.

Mais parce qu'il peut se tromper et s'enfoncer dans une mauvaise direction, le maître qui l'accompagne et le guide doit également faire usage de la *sanction* si nécessaire. La sanction fait écho à cette distinction entre humilité et humiliation. Il ne s'agit pas de maltraiter le disciple mais simplement de lui rappeler que la voie est longue et parsemée d'embûches. Il ne faut pas se leurrer sur ce point, et nombreux sont ceux qui pensent être arrivés au terme d'un parcours qui ne connaît pas de terme, ou plutôt dont le seul terme véritable coïncide avec celui de l'existence même. L'apprentissage de la pratique martiale est un chemin de bien-être, mais cela ne veut pas dire pour autant qu'il soit toujours facile. Bien au contraire, la voie est difficile et les professeurs chinois répètent souvent qu'elle possède une saveur amère. Dans ce processus de sanction, la figure de l'autre pose une certaine difficulté dans les manières de s'y rapporter. Le rapport au maître n'est pas un rapport d'égal à égal. Ce qui semble évident, car c'est une telle inégalité de principe qui conduit l'individu à se positionner comme disciple, pour accueillir un savoir qu'il ne possède pas, mais qu'il recherche et aperçoit dans la figure du maître. Dans la sanction, cette verticalité peut être vécue de différentes manières, selon que celle-ci ordonne l'humiliation ou demande l'humilité. Il semble que ce soit dans l'humilité du maître lui-même qu'il soit possible de trouver l'humilité du disciple. Tout comme la vanité, l'humilité appelle l'humilité ; si le maître demeure humble, malgré sa position de supériorité, l'humiliation cède le pas à l'humilité chez le disciple. De manière quelque peu paradoxale, ce qui apparaît alors dans cette relation verticale, c'est une forme de réciprocité, qui se place sur un plan plutôt horizontal. C'est qu'il n'y a pas une verticalité de fait dans cette relation entre maître et disciple. Sans cela, elle ne serait que servitude. La verticalité appartient plutôt au registre de la fonction de chacun, mais parce que maître et disciple sont tous deux des hommes, une réciprocité horizontale doit également s'instaurer, pour qu'il n'y ait pas de disproportion dans ce rapport à l'autre. Autrui est certes détenteur d'un autre point de vue sur le monde, qui peut compléter et même rectifier, améliorer le mien, mais c'est avant tout un autre sujet, une autre chair, qui n'est pas *ontologiquement supérieure*. Nous appartenons même tous les deux à une entité qui nous dépasse, qui est le grand

processus de la nature elle-même. L'accompagnement est donc réciproque, aussi ne faut-il pas oublier que « *le disciple est l'occasion pour le maître de se comprendre lui-même* »[1]. Le rôle de la sanction dans l'accompagnement est par conséquent *préventif* plus que punitif. C'est parce que l'accident reste toujours une possibilité qu'il est important de demeurer vigilant, et le maître a également ce rôle. Puisqu'il est dans une position de savoir, il est également, toute proportion gardée, en mesure de *prévoir*. Son expérience est alors déterminante, car c'est à partir d'elle qu'il lui est possible de percevoir si le disciple s'engage dans une mauvaise direction. Bien sûr, il ne peut éviter au disciple de commettre certaines erreurs. L'essentiel de la pratique dépend du pratiquant. Les erreurs sont nécessaires sur la voie de l'apprentissage, selon un modèle classique du essai – erreur – ajustement. La science procède de la sorte. La relation qui s'institue entre maître et disciple n'est finalement pas très éloignée de celle qui relie parent et enfant dans le cadre de l'éducation. L'enfant doit effectuer ses propres expériences et commettre ses propres erreurs, puisqu'il ne sera homme qu'en étant pleinement autonome. Cette analogie se retrouve jusque dans l'ambiguïté scripturale du terme *shifu* 师傅, qui signifie le maître, mais peut s'écrire également *shifu* 师父, le premier caractère désignant le professeur, qui se retrouve dans le terme *laoshi* 老师, le second se retrouvant dans le terme *fuqin* 父亲, qui veut dire "père". Autrement dit, le maître est aussi celui qui seul peut faire progresser, et mettre sur la véritable voie de la connaissance. C'est donc un accomplissement de soi-même qui apparaît à nouveau dans la quête martiale. Par ailleurs, la sanction introduit comme dimension primordiale que le maître *corrige* plus qu'il ne dirige. L'apprentissage passe même par l'ensemble de ces corrections successives. Malgré cette dimension corrective, le maître ne fait cependant que livrer les préceptes de la pratique martiale. C'est au disciple que revient l'essentiel du travail. Car la pratique n'est pas une recette de cuisine qu'il suffirait d'appliquer pour obtenir des résultats globalement probants. La dimension *innée* contenue dans le terme même d'art est sur ce point cruciale. Si la pratique dans ses principes permet de développer certaines qualités, il est naïf de penser que tout le monde naît avec les mêmes capacités. Combien de peintres deviennent de véritables artistes ?

Sur cette question, l'erreur est essentielle, car c'est de la manière dont elle est vécue que la pratique se détermine. Le maître n'a pas pour vocation de supporter, mais d'enseigner. Supporter, c'est prendre sur soi le poids de l'autre et, en un sens, sa responsabilité. La responsabilité semble pourtant incessible. L'épreuve de l'erreur est une expérience nécessaire, car le progrès n'est pas continu, et il faut parfois donner à l'élève des objectifs qui dépassent ses capacités actuelles afin qu'il ne s'ennuie pas, et maintienne un idéal à atteindre. Cela l'invite alors à une remise en question elle aussi nécessaire dans la logique de toute progression. Ce qui est immédiatement acquis ne pose certes aucun problème, mais ne propose qu'une satisfaction doucereuse. À apprendre sans péril, on apprend sans gloire. C'est aussi pour cela que le mettre ne doit jamais être cru sur parole, quoiqu'il soit important de rester disponible et ouvert à ce qu'il dit. Seules les expériences qu'il faudra effectuer de soi-même accorderont du crédit à ses propos, qui doivent donc être vérifiables, et surtout *vérifiés*. Il ne s'agit pas de remettre en doute la parole du maître, mais au contraire de la vérifier dans un processus d'expérimentation personnelle qui va confirmer l'enseignement prodigué

[1] S. Kierkegaard, *Les miettes philosophiques*, II, p.60

et lui donner une valeur bien plus forte. Mais il s'agit bien de vérification, et non pas de doute, qui dans une certaine mesure gêne l'apprentissage. « *L'élève ne s'ouvre à aucune explication car il interrompt continuellement le maître en exprimant des doutes […]. Le maître dit : "Ne m'interromps plus et fais ce que je te dis ; tes doutes, pour le moment, n'ont pas de sens du tout.* »[1] Il est donc nécessaire de passer au travers de certains filtres qui déforment l'apprentissage et peuvent même le rendre caduc. Mais ce qui compte avant toute chose, c'est la pratique et l'expérimentation personnelle, qui fait que l'on passe du savoir à la véritable compréhension interne des principes. Et c'est parce qu'une telle expérience est commune au disciple et au maître que l'accompagnement est crucial dans l'enseignement. « *Enseigner, c'est souvent pointer furtivement une lampe à huile vers un mur qui dissimule un objet enterré dans les méandres des préjugés. Mais si on garde le cap, si on persévère, petit à petit, la même information devient claire. C'est là la joie de l'enseignant : voir l'élève saisir progressivement ce qui est une évidence pour lui. C'est retrouver l'autre dans une connaissance commune, observer que tout le monde se rejoint dans une unité réelle. Cette communion n'est pas du domaine de l'intellect, mais plus globalement de l'expérience consciente humaine.* »[2]

§ 3 Mystification et élitisme

Il y donc bien une relation toute particulière qui s'instaure entre maître et disciple, qui repose à la fois sur la confiance et l'autorité, et dévoile de nombreuses similitudes avec la relation entre parent et enfant. Un point peut également prolonger ce parallèle, qui concerne l'*image* du maître. Le terme d'image est intéressant, car il invite à penser la *représentation* que le disciple se fait du maître, et qui peut le mettre dans une position qui n'est pas la sienne. Une telle situation comporte d'autres similitudes, avec celles du transfert psychanalytique. Il est important de ne pas se leurrer sur ce qu'est le maître et ce qu'il représente pour nous. Autrement dit, il ne faut pas mystifier le maître, tout comme il ne faut pas mystifier le psychanalyste ou le parent. Le maître n'est pas un dieu. Il reste un homme, sujet à l'erreur. Le renversement dialectique que décrit G. Hegel dans la relation du maître et de l'esclave est très instructif de ce point de vue. Le maître se révèle finalement esclave de l'esclave. Si un tel renversement dialectique peut parfois apparaître dans une dérive vénale, pour ne pas dire sectaire de l'enseignement qui fait que le maître a besoin du disciple pour assurer son train de vie, ce dont il est question ici est surtout de ne pas se leurrer à propos du maître en tant que tel. C'est aussi pour cette raison qu'il est important de vérifier ses dires en les expérimentant. Cela est d'autant plus vrai que de nombreux maîtres se sont auto-proclamés tels et que les charlatans sont à tous les coins de rue. Cependant, quand bien même les escrocs sont légion, le doute, répétons-le, n'a pas sa place. Il ne faut pas oublier que la compréhension ne vient qu'au terme d'un long et lent processus de diffusion interne. Il ne faut pas oublier non plus que le monde des arts martiaux n'est pas dénué d'élitisme, et c'est aussi à ce titre que la mystification prend place dans cette réflexion. Le rapport à l'autre s'inscrit sur le modèle d'une ambiguïté fondamentale. Je ne serai jamais *à la place* de l'autre. Je peux l'imaginer, mais il ne s'agit là que d'une représentation virtuelle, et en

[1] L. Wittgenstein, *De la certitude*, § 310, p.84
[2] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Souffler dans un violon"

aucun cas réelle. Les arts martiaux relèvent du domaine de la guerre et la guerre, tout particulièrement en Chine, repose principalement sur une pratique du mensonge et de l'illusion. L'apprentissage repose sur un pacte de confiance. Mais la confiance n'est pas donnée, elle s'acquiert. Elle doit même se gagner. Le savoir que possède le maître d'arts martiaux possède une densité particulière. En effet, il s'agit de dévoiler des techniques létales, et qui ne peuvent donc tomber entre de mauvaises mains. Il y a là une dimension éthique qui induit un processus de sélection parmi les disciples. Car si, bien souvent, les individus présentant manifestement une forte propension à la violence gratuite sont évincés des entraînements, d'autres ne sont pas aussi transparents. Il faut acquérir la confiance du maître pour entrer dans l'apprentissage avancé. Acquérir, c'est-à-dire aussi *mériter*. Se montrer digne de recevoir un tel enseignement. Digne, c'est-à-dire *responsable*. C'est une certaine manière d'agir, ou plutôt une certaine capacité d'action qui est transmise par le maître d'arts martiaux, et cette capacité peut être lourde de conséquences. Qui aurait l'idée de donner une arme à feu à un enfant ? La transmission du savoir martial demande au professeur une responsabilité, celle de déterminer si le disciple est ou n'est pas apte à être responsable de ses actes, et de ne faire usage de ce savoir que dans des conditions légitimes. D'où la nécessité d'une transmission orale. « *Pourquoi cela ? Un, à cause de la difficulté ; deux, parce qu'il est question de vie et de mort ; trois, parce que cela dépend du tempérament de l'individu. Premièrement, nul ne doit enseigner à ceux qui ne sont ni loyaux ni fidèles ; deuxièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui ne possèdent pas un bon fond ; troisièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui ont des intentions mauvaises ; quatrièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui sont négligents et grossiers ; cinquièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui n'ont aucune considération pour les autres ; sixièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui sont ouvertement polis mais dépourvus de compassion ; septièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui ne sont pas dignes de confiance ; huitièmement, nul ne doit enseigner à ceux qui apprennent vite mais oublient vite.* »[1]

Le processus de sélection s'effectue ainsi sur les qualités morales du disciple, mais aussi sur ses capacités d'apprentissage. Car le maître ne doit pas tout livrer au disciple directement. Il faut qu'il y ait une démarche d'apprentissage de la part de l'élève, c'est-à-dire une implication personnelle par laquelle le disciple prouve son désir d'apprendre. Certains points importants ne seront jamais dits, explicités et expliqués, si l'élève ne s'en rend pas compte lui-même. Le maître peut tout à fait montrer un point essentiel sans le mentionner. C'est alors au disciple d'observer, et de voir ce qui se passe. Mais cela suppose une certaine sélection sur les qualités d'observation de l'élève. Celui qui peut comprendre verra le détail, et interrogera alors le professeur. Mais celui qui ne voit rien pourra rester dans l'illusion toute sa vie, particulièrement s'il prend pour argent comptant ce que lui dit le professeur sans

[1] Cité et traduit en anglais in D. Wile, *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, Yang family forty chapters, 37, p.85. « There are life and death acupoints, but to learn them requires oral transmissions. Why is this ? One, because of the difficulty ; two, because it relates to life and death ; three, because it depends on the character of the individual. First, one must not teach those who are not loyal and filial ; second, one must not teach those who do not have a good background ; third, one must not teach those with evil intentions ; fourth, one must not teach those who are careless and crude ; fifth, one must not teach those who have no consideration for others ; sixth, one must not teach those who are outwardly polite but not compassionate ; seventh, one must not teach those who are not reliable ; eighth, one must not teach those who are quick to learn and quick to forget. »

avoir de regard critique, ou même simplement observateur. De fait, ce processus de sélection reprend la distinction entre immanence et transcendance au niveau de l'apprentissage. Le maître n'est pour le disciple qu'une occasion d'apprendre ce qu'il possède en lui, à titre de savoir latent, mais encore faut-il que le disciple saisisse cette occasion, ce qui exige de lui une disponibilité. Comme cela fut envisagé dans la thématique du *shi* 時, le fait de projeter sur le maître des attentes, c'est d'une certaine manière venir vers lui avec une tasse pleine afin qu'il la remplisse. Tout ce qu'il pourrait transmettre déborderait et tomberait à côté. L'idée de disponibilité est donc essentielle également au niveau de l'apprentissage, puisqu'il s'agit de s'ouvrir à ce que le maître peut dévoiler, et qui peut tout à fait rester tacite. Cet élitisme caractéristique de l'enseignement martial sanctionne donc le niveau d'attention de l'élève, la manière dont il peut dépasser ses projections, ses doutes et ses préjugés pour véritablement accueillir la transmission du maître. Cet élitisme se retrouve non seulement au niveau des passages de grade, mais encore par le lien direct des arts martiaux avec le domaine militaire, puisqu'il s'agissait à l'origine de former l'élite des guerriers. Cet élitisme qui sanctionne les capacités de compréhension, tant intellectuelle que corporelle, du disciple est fortement lié à l'idée de *mystification* qui intervient dans l'enseignement. Toutefois, cet élitisme renvoie à un précepte pédagogique qui pose qu'il ne faut pas tout montrer d'un coup, car sinon les élèves perdent de vue l'essentiel. Il faut travailler étape par étape. C'est une notion qu'il faut garder à l'esprit car ce que veut bien livrer le maître n'est pas à prendre pour une donnée immédiatement acquise. Outre le temps de maturation nécessaire, il y a aussi la dissimulation de détails qui lui permettent de déterminer plus précisément quel est le niveau du disciple. Son niveau, c'est-à-dire concernant ses capacités d'observation, mais aussi sa concentration. Car il ne faut pas oublier que, selon la logique taoïste, l'essentiel, autrement dit le *Dao*, ne se situe pas dans l'exprimable, et s'il n'est pas pour autant intangible, il n'en reste pas moins dans une certaine forme d'obscurité. Il y a un effeuillage nécessaire vis-à-vis de techniques, afin de déceler leur signification profonde sous leur charge cryptique. « *Aucun pratiquant d'art martial ne pourra progresser à un niveau élevé… s'il ne comprend pas, s'il ne conserve pas sans cesse à l'esprit que leurrer et mystifier est la base des arts martiaux. Par conséquent, la première tâche d'un pratiquant conscient est de redécouvrir ce qui a été caché dans la discipline qu'il pratique.* »[1] L'art martial relève en effet du domaine des secrets militaires et il serait imprudent que ceux-ci puissent se délivrer sans avoir à faire preuve de détermination et de mérite. Il y a là aussi une certaine parenté avec la chair de M. Merleau-Ponty qui pose une articulation entre le visible et l'invisible. Cela est particulièrement évident dans le Taiji quan. Les mouvements de l'enchaînement, lents et très esthétiques, sont souvent pris pour une forme de danse. Preuve s'il en est qu'ils dissimulent au moins en partie, pour le regard profane, leur signification profonde, c'est-à-dire leur application martiale, qui en constitue pourtant l'essence même. Le déchiffrage des techniques suppose ainsi une implication du disciple, qui dans ses progressions va appréhender plus nettement "ce dont il est question" dans tel ou tel mouvement, mais aussi inciter le professeur à lui livrer des détails supplémentaires, pour autant qu'il est alors en mesure de les comprendre. « *À chaque*

[1] H. Plée, *Chroniques martiales*, La mystification dans les arts martiaux, La mystification en tant qu'art martial, p.210

progression, le grand maître se "découvrait" lorsque l'élève-disciple se montrait apte à recevoir un enseignement supérieur. On démystifiait peu à peu l'enseignement, on indiquait les pièges, les inexactitudes, ou secrets découverts peu à peu par des centaines de maîtres géniaux. »[1]

L'élitisme et la mystification dans les arts martiaux apparaissent au final comme une nécessité, pour préserver une certaine sécurité. Il ne faut pas transmettre n'importe quoi à n'importe qui, voilà l'essentiel de ce principe. Mais cela souligne aussi une des difficulté de la transmission du savoir martial. Celui-ci n'est en aucun cas livresque. Le Taiji quan était avant tout pratiqué par le peuple, en vue de se défendre contre les brigands. Il n'était pas alors l'apanage d'une élite culturelle. Par ailleurs, il eut été dangereux de compiler par écrit des secrets pouvant être mortels. Mais de tels secrets sont avant tout impossibles à transmettre complètement par écrit, c'est-à-dire par une expression réfléchie du seul intellect. La propension d'ineffabilité des arts martiaux appartient au mystère de la chair elle-même. C'est elle qui possède les clefs de tout compréhension profonde. Les secrets se livrent ainsi de chair à chair, mais pour que l'enseignement soit bon, il faut une nécessaire sympathie, un lien de connivence du maître vis-à-vis de l'élève, afin que le premier ne dissimule pas de secrets au second. Qui plus est, de par cette affection, le maître pourra se montrer plus patient vis-à-vis des difficultés rencontrées par l'élève. Il est parfois dit que le maître ne montre que trois fois : la première, l'élève ne comprend rien, il ne fait que découvrir le mouvement ; la seconde, le maître prend son temps et s'assure que l'élève a bien compris le geste ; à la troisième fois, si l'élève ne fait pas correctement le mouvement, le professeur abandonne. Ce lien de connivence n'empêche pas pour autant une représentation fantasmatique du maître. Mais celui-ci ne saurait empêcher, de par sa position, les représentations à l'œuvre dans l'inconscient du disciple. Il est en effet possible de poser l'image du maître, tel qu'il est vu par le disciple, comme celle de la mort : le pratiquant voit en effet, à travers son maître, un idéal de perfection martiale. Or, lorsque le maître démontre, pendant l'entraînement, sa capacité à dominer le disciple, celui-ci ressent une telle supériorité qu'il réalise du même coup sa propre impuissance, mais aussi fait l'épreuve du poids de la mort. Ce qui s'applique particulièrement au sujet des arts martiaux authentiques, où chaque technique incarne une potentialité létale. Le disciple devra donc affronter dans le maître une représentation fantasmatique de sa propre mort, et viser alors le dépassement du maître comme la victoire contre sa propre mort, vécue de manière figurative. Cette mort imaginaire consistera à combler toutes les failles où son art permettait au maître l'intrusion de ses techniques, et donc de la mort. Autrement dit, la confrontation avec le maître s'inscrit radicalement dans cette quête de liberté propre à la dialectique hégélienne.

[1] H. Plée, *Chroniques martiales*, La mystification dans les arts martiaux, "Chercheur" de quelle vérité ?, p.217

2.2 Le partenaire

§ 1 Progression

Le partenaire est une figure assez particulière par rapport à la pratique du Taiji quan. Il est en effet quasiment inexistant dans de nombreuses associations, qui occultent complètement l'aspect martial du Taiji quan, réduisant ce dernier à n'être qu'une forme de gymnastique douce. Parfois, la pratique du *tuishou*, ou poussées de mains, voire quelques exercices sur les applications martiales peuvent avoir lieu mais, majoritairement, ce n'est que le travail de la forme, et quelques exercices de *qigong* qui sont pratiqués. Si cette déformation peut se comprendre au vu des effets prophylactiques de la pratique du Taiji quan, il n'en reste pas moins qu'il s'agit bien d'une déformation. Le travail avec partenaire est essentiel, car c'est là une première forme de confrontation avec l'altérité, confrontation essentielle pour tout art martial. Il serait difficile de prétendre jouer au football sans rencontrer d'autres joueurs… Mais avant toute chose, le partenaire est une aide précieuse pour la progression. Le partenaire n'est pas le maître, loin de là, mais il peut apporter par son expérience propre un éclairage intéressant. En effet, la relation entre partenaires n'est plus basée sur cette verticalité présente dans la relation entre maître et disciple. Il y a une véritable réciprocité qui place cette relation sur un mode horizontal. Si dans la relation avec le maître, celui-ci, demeurant un alter-ego, est plus *alter* que ego, dans la relation avec le partenaire, c'est l'*ego* qui prédomine sur l'alter. Autrui est cet autre moi qui se retrouve dans une situation similaire. Nous sommes en effet tous deux des apprenants. Son expérience est de ce fait bien plus similaire à la mienne que celle du maître, qui a déjà acquis un certain savoir, et se situe donc dans une position plus "aboutie". C'est entre autres parce qu'il y a *similarité* entre les partenaires qu'il est possible de progresser. Bien sûr, les difficultés et les facilités ne sont pas les mêmes, car le vécu n'est jamais identique, mais il n'en reste pas moins qu'une *familiarité* est bien présente. L'idée de familiarité permet justement de souligner un aspect plus sociologique, qui fait que les membres d'une même école constituent souvent une sorte de famille. Le rapprochement permis par la communauté d'une passion ouvre ainsi sur des relations qui ne sont ni familiales ni strictement amicales ou simplement polies ; c'est un esprit de groupe qui se crée. Ce point est très important, car dans une logique de progression, avoir de bons partenaires est crucial. Cet esprit de groupe, ou esprit d'école, permet en effet de développer les capacités de chacun, et de ne pas rester seul dans son coin. Bien sûr, une telle entraide peut se retrouver dans l'apprentissage de l'enchaînement en Taiji quan, mais s'il est utile de ce point de vue, il ne faut pas oublier que le travail sur le seul enchaînement est insuffisant, et ne constitue qu'un aspect du Taiji quan. L'enchaînement *n'est pas* le Taiji quan. Qu'en est-il alors de la communauté créée par la relation entre partenaires ? C'est à partir d'elle qu'il est possible d'accroître la courbe des progrès. Car il y a bien une logique de progression dans le travail avec partenaires. Une progression qui passe d'une part par la pratique du travail à deux des mouvements, qui est, de manière très triviale, impossible à réaliser tout seul… Mais aussi par l'*échange* entre individus que cela génère. La pratique à deux n'est pas neutre : elle a une influence, et c'est aussi pour cela que le rôle du partenaire dans la progression est déterminant. Avoir un

"mauvais" partenaire, c'est-à-dire quelqu'un avec qui l'échange ne s'effectue pas, ou mal, peut ralentir cette progression, jouant aussi sur l'appréhension de l'ego, qui diminue le plaisir. La dimension de plaisir est essentielle pour la pratique, et l'esprit qui règne au sein d'un groupe influence beaucoup la qualité de l'entraînement. Certes, le travail est en grande partie solitaire dans la pratique du Taiji quan, car il faut répéter de soi-même les mouvements pour bien les assimiler, les comprendre, les *incorporer* dans sa propre *chair*. Mais le travail avec partenaire ne peut être évité. Lorsque l'ambiance au sein d'un groupe est bonne, l'envie d'aller s'entraîner est bien plus présente, et aide à l'apprentissage. Aller à reculons, à contre-cœur réduit les qualités de la transmission, surtout lorsqu'il s'agit d'apprendre par cœur, c'est-à-dire par corps. Qui plus est, le *cœur* renvoie à cette affectivité qui peut se nouer entre partenaires et ainsi favoriser les qualités de la transmission, de par un échange fluide.

La fluidité qui peut s'instituer entre partenaires est un atout précieux pour l'apprentissage et le développement des qualités. Il y a là une histoire d'énergie, comme souvent en Taiji quan, et même plus globalement dans les arts martiaux. Car le travail à deux repose sur le contact avec l'autre. D'une certaine manière, il y a une intimité qui se développe, car le pratiquant entre dans la sphère charnelle de son partenaire. Il découvre ses points faibles, ses points forts, et le connaît donc dans sa chair. Intimité, parce qu'il y a réciprocité de cette découverte. D'une certaine manière, les partenaires se mettent à nu l'un en face de l'autre en dévoilant par le contact une intimité de leur corps qui n'a pourtant rien à voir avec quelque intimité érotique, mais dévoile pourtant de nombreux aspects de la chair. Cette connaissance aussi est source de progrès, car elle permet de stimuler les points faibles comme les points forts. Ainsi, cette intimité n'est pas le dévoilement d'une érotique de la chair, mais plutôt d'une *vulnérabilité*, qui constitue également une modalité de la nudité. Le partenaire me présente mes propres failles, et me permet de prendre conscience de ma propre vulnérabilité. Il m'enjoint à me penser *faillible*. C'st là un point majeur pour la progression. Comment en effet progresser si la direction du progrès est ignorée ? Bien sûr, il est possible, grâce aux consignes du maître, de voir de soi-même ce qui peut faire défaut, mais ce qui caractérise l'altérité dans sa constitution phénoménologique, c'est qu'elle propose un autre point de vue, sur le monde, et surtout sur soi-même. L'autre me permet de voir des failles qui demeureraient dans l'invisible de ma propre chair pour autant que je me contenterais de mon unique point de vue. S'ouvrir à l'autre dans sa vulnérabilité est le seul moyen de travailler ses points faibles, dans le cadre de la confrontation à l'autre. De fait, la relation qui s'institue entre partenaires peut sembler asymétrique, lorsqu'il y a un écart de niveau, puisque le partenaire plus avancé semble indéchiffrable pour le débutant. Mais cette asymétrie doit être toute relative car, rappelons-le, le partenaire n'est pas le maître. Quoiqu'il puisse aider à la progression, il ne possède pas la même fonction que le maître, et la relation entre partenaires est donc de nature différente. Une forme d'humilité doit également prendre place entre les partenaires, puisque ni l'un ni l'autre n'ont atteint le niveau de maîtrise. Il n'est pas question de dominer l'autre, mais de progresser ensemble. L'échange qui est impliqué dans le travail à deux amène la dimension de *partage*. Quelle est la nécessité de ce partage ? Il serait tout à fait possible de penser la conservation de ses secrets, afin de garder un certain avantage sur l'adversaire. C'est une logique de progression qui conduit au partage.

Garder pour soi les éléments découverts quant aux principes de l'art, c'est freiner la progression des partenaires. Mais si le travail avec des partenaires moins expérimentés possède d'excellentes qualités, il ne permet pas de travailler d'autres aspects plus avancés. Aider à la progression de son partenaire, c'est conserver la possibilité d'un travail de qualités "supérieures", qui ne peuvent être développées avec des débutants, ou des partenaires en deçà d'un certain niveau. Autrement dit, la rétention d'informations est contre-productive pour soi-même. Bien sûr, certains points plus complexes ne peuvent être abordés avant un certain niveau, mais dans le cadre du travail à deux, de nombreux aspects peuvent être travaillés. D'un point de vue plus spirituel, c'est aussi aller contre la voie par un système de compétition qui nous place dans une quête d'être le meilleur mais c'est là se placer dans l'autre, et non en soi-même. Le *meilleur*, ne doit pas être considéré relativement aux autres, mais relativement à soi-même. Ce n'est pas la domination de l'autre qui est recherchée dans la pratique des arts martiaux, mais avant tout la domination de soi-même, et celle-ci ne peut faire l'économie de l'altérité. Il s'agit là encore d'une forme de souplesse qui permet cependant de se tenir dans son axe, par le développement de ses facultés d'adaptation.

§ 2 Adaptation

La relation avec le partenaire n'est pas figée. L'autre est toujours cet étranger qui en un sens demeure imprévisible. Déterminer le partenaire, c'est l'enfermer dans un moule qui limite les progrès. L'adaptation représente entre autres le développement des facultés d'écoute du partenaire, c'est-à-dire le fait de se maintenir disponible. Car les changements peuvent survenir, ne serait-ce que par l'effet de la fatigue, de la maladie, l'émotion, etc. Ces changements influencent la pratique du partenaire. Se tenir à l'écoute de ces changements permet d'améliorer la qualité de la pratique, car elle renforce aussi cette intimité entre partenaires. Connaître son partenaire, ce n'est donc pas l'enfermer dans un modèle, mais se tenir ouvert à ses fluctuations qui sont la qualité de la vie elle-même. C'est être en mesure d'adapter le travail à sa condition présente, pour savoir ce qu'il est possible de faire, et ce qui doit être écarté, notamment pour des raisons de sécurité. Il est donc important de *sentir* son partenaire car ce qui est travaillé est dangereux. Les techniques martiales ne sont pas toutes létales mais, mal effectuées, peuvent entraîner des blessures plus ou moins importantes. Le travail de certaines techniques requiert ainsi d'être dans de bonnes conditions, à la fois physiques et mentales, du fait de la continuité entre ces deux aspects. Le développement de l'intimité entre partenaires permet ainsi de découvrir non seulement une vulnérabilité "habituelle", mais aussi une vulnérabilité *actuelle*, c'est-à-dire qui correspond à la condition présente du partenaire, et le rend par exemple incapable d'effectuer telle technique, qu'il est habituellement capable de travailler. L'adaptation a donc pour fonction majeure d'être *préventive*, afin d'éviter, ou tout du moins de limiter les risques d'accident. C'est bien là aussi une manière de se mettre à nu devant le partenaire, puisqu'il s'agit aussi de dévoiler ses faiblesses ponctuelles. D'ailleurs, la pratique répétée avec un partenaire permet de sentir, sans qu'il en fasse état, s'il est fatigué, malade, tendu, etc. Cette intimité charnelle doit être développée pour faciliter la

pratique. Néanmoins, faciliter la pratique ne veut pas dire pour autant que tout puisse être facile. L'important dans la pratique martiale est de ne pas se leurrer. Et s'il faut évidemment s'adapter au niveau de la personne, tenir compte de son âge, son sexe et sa condition actuelle, il ne faut pas lui permettre de tout faire. Le laisser commettre des erreurs sans les lui montrer n'est pas source de progrès. L'adaptation est aussi savoir amener cette prise de conscience des failles, selon la qualité du partenaire. Mais là aussi, il est question d'humilité et non d'humiliation. Il est fréquent, trop fréquent, que des partenaires plus expérimentés méprisent des pratiquants néophytes. Le travail avec des partenaires d'un niveau "inférieur" est toutefois très intéressant. Il permet de retravailler les fondamentaux de la pratique, de solidifier ses propres bases en aidant au développement de celles du partenaire. La progression dans les arts martiaux n'est pas linéaire, mais au contraire circulaire, à l'instar de cette temporalité précédemment évoquée. Il faut sans cesse revenir sur des principes de base afin de les renforcer. Qui plus est, en retravaillant ceux-ci avec un débutant, il est possible de les appréhender différemment, du fait d'une expérience plus riche, et donc d'y découvrir de nouveaux détails qui n'étaient pas apparus jusqu'à lors. Ainsi, plutôt que de parler de progression, qui pose une temporalité trop linéaire, il est préférable d'évoquer une logique d'*évolution*, qui s'appuie sur la répétitivité du temps circulaire. L'arbre vit et vit à nouveau le même cycle des saisons, mais cela l'amène à se développer au fur et à mesure de ce cycle, et de ne pas vivre les saisons de la même manière à chacun de ces cycles. L'individu poursuit cette même courbe spiralée. La répétition entraîne le développement des qualités, car le même exercice, effectué avec des partenaires de différents niveaux n'apporte pas la même chose. Reprendre un exercice de base permet ainsi de découvrir de nouveaux aspects de ce travail. Cela invite à l'humilité, car il y a une prise de conscience d'un perpétuel recommencement sur ce chemin qu'est la voie, et sur lequel nul ne marche jamais deux fois de la même manière.

C'est aussi pour cela que le travail en groupe est important. Non seulement parce qu'il favorise le développement des facultés d'adaptation, mais aussi parce qu'il ouvre de nouvelles perspectives sur les différentes exercices. Cela est très important concernant la dimension martiale. Travailler avec un partenaire grand ou petit n'implique pas les mêmes difficultés, et donne un regard différent sur la technique. Une remise en question a lieu à chaque partenaire différent, car il s'agit non seulement de vérifier le discours du maître, mais aussi d'évaluer sa propre compréhension de la technique. Le même exercice peut être un succès avec tel partenaire, mais se révéler un échec avec tel autre. Le fait qu'il réussisse avec tel partenaire ne signifie donc aucunement qu'il soit acquis. Bien au contraire, il est important de travailler avec différents gabarits, pour envisager les différents aspects d'une technique, ce que celle-ci comporte dans ses *Abschattungen* pourrions-nous dire, de manière husserlienne. Une technique martiale édicte un principe, pas une recette fixe. Ce principe présuppose d'être adapté à qui se trouve en face de soi. Car en effet, tout ne fonctionne pas avec n'importe quel adversaire. Les techniques d'étranglement ou de clef, par exemple, peuvent avoir un effet très différent selon qui se trouve en face. Une technique n'est pas efficace en soi, car elle suppose la confrontation à une altérité qui demeure fondamentalement étrangère dès lors qu'il y a opposition avec elle. Mais justement parce qu'il y a une forme d'opposition avec le

partenaire, qui ne doit pas être conciliant, tout du moins pas tout le temps, il y a un développement nécessaire des facultés d'adaptation. Il est en effet inutile de chercher à imposer son point de vue car, précisément, il ne s'agit que d'un point de vue, qui donc comporte un élément de subjectivité, c'est-à-dire de relativité. *Il n'y a de vérité qu'intersubjective.* Ce qui signifie qu'une technique n'est pas acquise si elle fonctionne avec un partenaire. Elle doit être expérimentée et évaluée contre différents types de personnes pour vérifier son adaptabilité. Et c'est parce qu'elle fonctionne avec différents individus qu'elle peut être déterminée comme efficace. Mais l'adaptation se retrouve à un autre domaine, dans cette confrontation avec l'altérité. Le combat d'entraînement est une des opportunités principales de vérifier l'efficacité d'une technique, de sa compréhension. Mais comme nous l'avons signalé, certaines techniques ont des effets différents selon les individus. Il est donc important de pouvoir s'adapter à ce qui fonctionne ou non selon le partenaire, et donc de développer des capacités de réactivités en s'adaptant rapidement. Si une technique ne passe pas, rien ne sert de forcer, car cela reviendrait à s'imposer par la force, et ce n'est pas la force qui est recherchée, mais l'adéquation à une situation. Ce point peut être expérimenté dans la pratique du *tuishou*, qui repose sur une écoute du partenaire, de ses mouvements, de ses intentions, dissimulées ou non. Là encore, cet exercice permet le développement d'une intimité avec le partenaire, notamment par ce contact tactile et subtile qui doit procéder d'une grande disponibilité vis-à-vis du partenaire. L'adaptation permet de déceler les failles comme les points solides, et de se glisser dans les lignes principielles du partenaires, à l'instar du boucher Ding de Zhuangzi qui faufile son couteau dans les *li* 理 du bœuf qu'il doit découper, qui désignent les veines d'énergie au sein de la matière, qu'il faut suivre pour mettre à profit le donné naturel, sans s'y confronter mais en s'y conformant. *« Deux des principes du* tuishou *[…] sont : 1. ne pas résister mais réduire la force de votre adversaire en se déplaçant habilement ; 2. coller à la force de votre adversaire par l'intention* (yi 意). *Autrement dit, "où le mouvement de votre force ne peut suivre, votre intention* (yi 意) *ne peut suivre continuellement"* (Le chant de la boxe / Dashou ge 打手歌). »[1] L'adaptation au partenaire implique donc essentiellement la prise en considération charnelle de l'altérité, puisque le partenaire ne se réduit pas à un corps au sens de corps physique, comme objet du monde. Particulièrement dans la pratique du *tuishou*, il est essentiel de suivre l'intention du partenaire, qui émerge de sa chair, comme corps vivant. L'adaptation ne concerne donc pas la seule dimension physique, mais également la dimension psychique, afin de créer cette intimité liée à la vulnérabilité de la chair. C'est à cette condition que la confrontation peut être source de bénéfices.

§ 3 Confrontation

Le travail avec le partenaire revêt donc un dernier aspect, celui de la confrontation, selon deux modalités principales : le travail à deux dans le cadre de

[1] Zhang X. 张祥龙, "Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi* 意)", in *Streven*, II, p.976. « Two of the principles of pushing-hand […] are : 1. not resisting (*bu ding* 不顶) but reducing your opponent's strength by skillfully moving (*zou* 走) ; 2. sticking (*nian* 黏) to the strength of your opponent by *yi* 意. That is "where the movement of your strength cannot follow, your intention (*yi* 意) should continuously follow" (*The Song of Boxing*). »

l'apprentissage, particulièrement concernant les applications martiales ; le combat d'entraînement. Ces deux exercices possèdent certes des nuances, mais l'idée de confrontation y est bien présente. Dans le cadre de l'apprentissage, le partenaire est au début assez conciliant, pour faciliter la mise en place de la technique, c'est-à-dire sa compréhension charnelle. Puis, toujours dans un objectif de vérification, il devient plus opposant. C'est là une première étape dans le processus de vérification, où il y a confrontation entre la compréhension de la technique et la résistance du partenaire. Là encore, le développement de l'intimité est important, surtout dans un travail qui implique moins la force que la justesse. Le partenaire doit ainsi sentir à partir de quand la seconde cède le pas à la première, pour déterminer le niveau d'efficacité de la technique, et l'indiquer au pratiquant. L'altérité fait ici figure d'évaluation, mais permet une prise de conscience différente de ce que nous sommes en train de faire. Particulièrement dans le Taiji quan, où le mouvement est aussi travaillé sans partenaire, et propose alors un travail d'écoute de soi très différent, le travail du même mouvement avec partenaire accentue cette écoute sur d'autres aspects, très imprégnés d'une logique martiale. C'est pourtant cette dimension qui donne la justesse du mouvement, puisque c'est là son intention première : l'utilisation en combat. D'où l'importance de diminuer au fur et à mesure la conciliation pour permettre de développer l'efficacité. L'autre n'est donc pas conciliant, mais il n'est pas menaçant pour autant. Il constitue une aide à l'auto-évaluation, du point de vue martial s'entend, plus difficile à effectuer tout seul. L'altérité est ainsi comme un miroir, non parce qu'il est comme moi, mais parce qu'il m'offre un reflet de moi-même très utile pour progresser. Ce qui apparaît dans l'autre, c'est donc une certaine image de soi. Plus précisément, car le terme "image" ne convient pas, il offre une certaine sensation de soi, en lien avec les qualités proprioceptives de l'individu. Il s'agit de se sentir à l'intérieur du mouvement martial, de percevoir où se situent nos failles, et déterminer à la fois notre efficacité et notre vulnérabilité. La confrontation est donc ici avec sa propre sensation de soi. Selon la seconde modalité de confrontation, lors du combat d'entraînement, des nuances apparaissent dans le rapport à l'autre, qui doit être dépourvu de conciliation sans pour autant inclure une quelconque menace. Plus exactement, il peut apparaître un certain sentiment de menace dans l'appréhension du partenaire, mais il ne s'agit alors que de son vécu personnel. Aucune affectivité n'est contenue dans l'attitude du partenaire, qui ne cherche pas à menacer le pratiquant, simplement lui permettre de s'évaluer. Il va de soi que l'idéal d'un tel travail ne peut se dispenser de protections, pour s'approcher au maximum de la réalité. Mais même avec de tels efforts, il ne s'agira que d'une approximation lointaine, et en aucun cas d'une possible situation réelle. Et si ce travail peut aider pour affronter la réalité, il implique cette différence essentielle que l'altérité n'est pas la même : le partenaire n'est pas l'adversaire. Si un pacte de confiance unit le disciple à son maître, un pacte de bienveillance unit les partenaires entre eux. Une bienveillance qui n'est toutefois pas de la conciliation. Faciliter la progression ne veut pas dire tout permettre, bien au contraire. Le partenaire doit ainsi conserver dans sa figure d'altérité cette étrangeté essentielle qui permet ce processus de vérification et d'évaluation. La confrontation implique donc une *transformation*. *« Si autrui est vraiment un autre, il faut qu'à un certain moment je sois surpris, désorienté, et que nous nous rencontrions, non plus dans ce que nous avons de semblable, mais dans ce que nous avons de différent, et ceci suppose une transformation de*

moi-même et d'autrui aussi bien : il faut que nos différences ne soient plus comme des qualité opaques, il faut qu'elles soient devenues sens. »[1] Et c'est bien ce sens qui est recherché dans le travail des partenaires lors du combat d'entraînement. Il nous faut même élargir le propos de M. Merleau-Ponty : le sens est ici tout à la fois *signification* et *sensation*. Il est de plus attribut non seulement du pratiquant mais également de la technique. La coïncidence des deux termes convoque à nouveau l'idée de lucidité charnelle. Car il s'agit bien d'une confrontation entre deux chairs, et c'est dans l'espace qu'elles créent qu'il est possible de saisir l'essence même de la technique, comme moyen de liaison entre elles.

Parler de confrontation charnelle pose un rapport très spécifique vis-à-vis de cette figure de l'altérité qu'est le partenaire. L'apparition de l'autre ne s'effectue pas, comme trop souvent en phénoménologie, sur le mode optique, mais plutôt sur le mode haptique. Il y a en effet un contact essentiel avec l'autre, et ce phénomène de l'altérité est un apparaissant tactile. Qu'il s'agisse de percussion ou d'autres modes de rencontre, le contact physique donne un accès très particulier, très intime à vrai dire, de par cette proximité des corps. Cette intimité qui renvoie, comme nous l'avons mentionné plus haut, à la vulnérabilité, renvoie également à une appréhension énergétique du partenaire. « *La pratique à deux, en plaçant le pratiquant face à un partenaire, développe l'aspect d'échange ; cette dynamique teste les valeurs énergétiques des mouvements.* »[2] Mais l'énergie des mouvements introduit une appréhension de l'énergie du partenaire. Ce mode d'apparition est alors très paradoxal, car il combine l'étrangeté avec l'intimité, dans une analogie paroxystique avec l'alter-ego husserlien, qui est *alter* tout autant qu'*ego*. Autrui se donne à la fois comme passage et comme écart, et c'est dans cette dualité que se construit le rapport au partenaire. De cette ambiguïté fondamentale, émane enfin un rapport à la violence extrêmement complexe. Car le travail avec partenaire, particulièrement dans le combat d'entraînement, ne peut fait l'économie d'une certaine forme de violence, du fait de la nature même de la pratique martiale. Cette violence est pourtant contextuelle, elle appartient au cadre de l'entraînement, ce qui la dépouille de toute charge affective, et contribue à la distinguer de la réalité. La violence est jouée sur un mode symbolique, non pour faire semblant, mais pour reproduire une situation d'affrontement de manière complètement neutre. C'est d'ailleurs cette nécessaire neutralité qui ôte la charge affective de l'affrontement. Il y a une forme de codification de la violence à l'œuvre dans le combat d'entraînement, qui l'empêche d'être réelle. C'est une relation spécifique qui se met en scène, et dépasse le simple affrontement de deux corps. La confrontation est même plus que symbolique, elle est *ritualisée*, pour reprendre le terme de P. Baudry. Et justement parce qu'il y a rituel, il y a une communauté entre les partenaires, qui pourtant implique une distance propre à l'affrontement. C'est cette distance métaphorique que l'ambiguïté qualifie principalement. Certes, entre deux partenaires possédant un vécu commun, l'étrangeté peut sembler moins importante, mais elle demeure pourtant bien présente. Elle tient au caractère imprévisible de la violence. Celle-ci n'est en effet déterminée que dans sa limite maximale, qui laisse entendre que le partenaire ne risquera pas de mettre en danger l'intégrité physique du pratiquant. Ce qui est une

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, V, p.198
[2] F. Hainry, *Taiji quan : forme en 24 séquences*, Introduction, I, p.17

toute autre chose que la douleur, qui peut avoir lieu sans qu'il y ait un tel danger. Le rapport à l'autre implique alors un dépassement de soi, de ses propres peurs, pour affronter la possibilité de la douleur. Certains exercices existent justement pour dépasser cette limite plus psychique que physique, en apprenant à "accueillir" la douleur, en l'absorbant afin d'accepter sa présence, ainsi que sa répétition. Le dépassement de ce seuil permet de travailler plus sereinement dans le combat d'entraînement. Plus sereinement, c'est-à-dire en étant plus détendu. Le rapport à l'autre est lié à un échange d'énergie. La tension "noue" cette énergie et durcit l'interaction, en laissant entrer de l'affectivité. Neutraliser cette charge émotionnelle fluidifie l'interaction, et ritualise la violence sans l'exacerber. « *La pratique d'un art martial force à l'appréciation d'une qualité du lien marqué par l'entre-deux. Non pas forme d'un compromis, entendu comme l'annulation de tendances extrêmes qui trouveraient à se modérer en un "juste milieu" –, l'entre-deux qui constitue le "matériau" invisible (et mal compréhensible pour un observateur extérieur) de la pratique martiale se situe dans cette mise en tension où la parade, le coup, l'esquive ou la prise n'ont pas valeurs de techniques (d'attaque ou/et de défense) de deux corps seulement opposés. Ce que fournit le cadre ritualisant de la pratique, c'est l'occasion d'un déplacement hors des positions de la fusion et de l'abstraction, et la situation, dans une relation codifiée, de la violence de l'autre.* »[1]

De fait, le partenaire offre la possibilité d'une confrontation avec sa propre violence. Car celle-ci peut être extravertie ou timide. Un juste milieu doit être trouvé, pour garantir la limitation des risques d'accident tout en évitant toute conciliation pénalisant l'intérêt de l'exercice. Cette pratique codifiée de la violence en constitue un exutoire lénifiant, qui fait émerger l'impression d'une prise de conscience de ses propres limites. C'est une véritable portée métaphysique qui se retrouve dans la confrontation avec sa propre violence, car elle permet de délimiter les limites du contrôle que nous pouvons exercer sur nous-mêmes, que ces limites soient laxistes ou excessives. Il ne faut pas entendre le terme de "limite" dans une acception négative, mais seulement comme la reconnaissance de cette finitude constitutive de l'être humain, à travers cet échange de violence où l'autre apparaît comme le catalyseur de nos propres limites. « *Ni enfoncement en soi de la problématique violente, ni dépassement extatique, la pratique d'un art martial permet l'élaboration de l'interdit de la violence dans la confrontation à l'autre, dans le dialogue silencieux de deux corps qui ne peuvent ni se confondre ni se délier, ni desquels l'on pourrait exiger qu'ils représentent tout de la relation qui s'actualise à travers eux. Ainsi peut-on parler d'une* violence envisagée. »[2] De fait, plus qu'un cadre éthique, lié à l'emprise d'une institution, c'est une dimension métaphysique qui noue ces chairs lors de l'affrontement, par une distance ambiguë, où la proximité se mêle à l'éloignement. Le rapport à l'altérité révèle des éléments d'un rapport fantasmatique, où les idées de domination et de soumission apparaissent. Car le but est bien de prendre le dessus sur le partenaire, de le dominer, c'est-à-dire de rentrer dans un rapport de maître (*dominus*) à esclave. De cette dialectique charnelle surgit alors le rapport entretenu personnellement avec ces thématiques de soumission et de domination, qui ouvre une perspective importante dans la gestion d'une situation réelle de conflit.

---

[1] P. Baudry, "La violence ritualisée : une logique tensionnelle", in *Religiologiques n°10*, pp.247-248

[2] *Ibid.*, p.251

2.3 L'adversaire

§ 1 Menace et mort

L'adversaire est avant tout une réalité fantasmatique. Cet oxymore montre la difficulté à penser une telle figure. L'adversaire, avant d'être un adversaire incarné, est un adversaire fantasmé. Il est une représentation construire par le psychisme et qui suscite souvent l'*angoisse*. L'angoisse n'est pas la peur. « *L'angoisse se rapporte à l'état et fait abstraction de l'objet, tandis que dans la peur l'attention se trouve précisément concentrée sur l'objet.* »[1] L'angoisse est donc liée à un néant d'objet et est de l'ordre du fantasme, non d'une réalité. Autrement dit, l'adversaire réel reprendra certaines caractéristiques de l'adversaire fantasmé, et c'est là une tension entre réel et imaginaire qu'il faudra dépasser, parce que la confusion entre ces deux domaines peut être lourde de conséquences. Ce qui se dévoile dans la peur, c'est l'objet de la peur, c'est-à-dire son motif. Dans l'angoisse, au contraire, il n'y a rien qui se révèle, si ce n'est le sentiment lui-même, par lequel la réalité cède le pas à l'imaginaire. Si l'adversaire constitue une menace, cette menace sera donc prioritairement imaginée, sans pour autant être imaginaire. Un adversaire incarné constitue une menace bien réelle, quelle que soit l'envergure de cette menace. Mais il est malgré lui porteur de menaces dont il ne peut pourtant se prévaloir, et qui proviennent des représentations propres à l'individu. Il symbolise l'étrangeté dans toute son animosité, celui qui n'est pas moi et qui par son existence même présente le risque d'une atteinte à mon être. L'autre est alors le mystère, et c'est toute cette facette inconnue de l'autre qui est considérée de manière négative, non du fait d'une réelle menace, en soi, mais plutôt dans ce qu'elle peut suggérer chez l'individu. L'altérité est là encore un miroir, et l'adversaire fantasmé renvoie au rapport que l'individu entretient avec ce qu'il ne connaît pas et qui demeure radicalement hors de sa maîtrise, puisqu'il ne peut en prévoir les actions. Autrement dit, il y a là une intrication de l'altérité avec le temps, puisque l'adversaire, c'est cet autre qui peut avoir été vécu de quelque manière dans le passé, et ressurgir de manière traumatique dans l'instant présent, mais c'est surtout celui dont il est impossible de prévoir les actions, et parfois difficile de connaître les intentions. Quoiqu'une situation de conflit réelle se passe souvent très vite et de manière assez confuse pour la conscience, certaines questions semblent néanmoins apparaître : que va-t-il se passer ? jusqu'où est-il prêt à aller ? La tension qui se crée avec l'altérité trouve en parallèle une tension qui se joue avec la temporalité future, dont l'autre est une occurrence charnelle. La chair de l'autre est soumise à l'imprévisibilité, et ce qui peut compenser cette inconnue dans l'équation, c'est le degré de lucidité charnelle du pratiquant.

Mais cette lucidité, c'est une lucidité vis-à-vis de soi-même. Plus que n'importe quelle autre figure de l'altérité, l'adversaire renvoie tout d'abord à soi. Avant d'être une menace réelle, c'est la révélation d'un rapport institué entre l'individu et ses propres angoisses, qui émanent de ses propres peurs. La peur n'évite pourtant pas le danger. Au contraire, elle peut l'accroître en déformant sa perspective. C'est qu'il y a aussi un risque métaphysique qui se joue dans la confrontation avec l'adversité de

[1] S. Freud, *Introduction à la psychanalyse*, III, 25, p.372

l'altérité. Celui d'une perte de soi-même. Autrui vécu comme une menace, c'est autrui en tant que contrainte, qui vient limiter ma liberté en refusant de jouer le jeu des objets du monde, la plupart du temps conciliants. L'adversaire intervient comme une remise en question de mon propre monde ; comme celui qui peut y prendre ma place. « *L'Autre ne s'oppose pas à moi comme une autre liberté, mais semblable à la mienne et, par conséquent, hostile à la mienne.* »[1] L'adversaire est cet autre qui peut rivaliser avec moi. Il m'enjoint à me dépasser moi-même pour me confronter à cet irréductible élément d'imprévisibilité que je porte également en moi. Car derrière l'imprévisibilité d'autrui, il y a aussi la sienne propre. La pratique assidue d'un art martial ne peut défalquer cette inconnue. Elle tend certes à en réduire la portée, mais l'entraînement n'est en aucun cas la réalité. Confondre les deux est une négligence qui peut être fatale, même si l'entraînement prépare à affronter la réalité. Car la figure de l'adversaire a une portée métaphysique bien plus haute. L'adversaire, catalyseur des diverses angoisses du pratiquant dans la représentation qu'il s'en fait, est aussi symbolisation de la mort. Mais l'angoisse est dans son essence même reliée, à ce changement d'état qui est complètement incertain, et qui renvoie selon S. Freud au traumatisme provoqué par la naissance[2]. L'angoisse est dépourvue d'objet et c'est cette inconnue qui la nourrit. La confrontation avec l'altérité de l'adversaire, c'est donc la confrontation avec l'incertitude quant à l'issue d'une situation hostile. C'est la différence d'avec le combat d'entraînement, dépourvue de conciliation mais aussi de menace. La trame que peut tisser l'affectivité dans une situation réelle joue sur l'indétermination de son motif. La mort est source d'angoisse car elle est lourde de ses possibles : tout peut survenir. Surtout le pire. C'est donc l'aspect émotionnel qui détermine majoritairement le rapport à l'autre, dans la confrontation avec ses propres émotions qui ne sont pas toujours gérées, hypertrophiées par l'emphase d'une situation conflictuelle. Mais quelle est la logique primitive du conflit ? Très simplement, déterminer qui est le plus fort, puisqu'il s'agit le plus souvent d'un affrontement rituel. Autrement dit, la symbolique est essentielle.

S'il y a rite, il y a déformation de la réalité selon une perspective codifiée. La réalité n'est plus vécue, mais représentée. Différents types de rites peuvent intervenir dans la confrontation avec l'adversaire[3]. Pourquoi leur prise de conscience est-elle importante ? C'est que le cadre du rituel est *censé* interdire toute atteinte fatale à l'intégrité physique. Il n'empêche pas la douleur et les blessures, mais ce qui pourrait dépasser ce seuil est souvent accidentel. L'analyse d'H. Plée sur la question montre

---

[1] E. Lévinas, *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, II, D, 6, p.186

[2] « *En ce qui concerne l'état affectif caractérisé par l'angoisse, nous croyons savoir quelle est l'impression reculée qu'il reproduit en la répétant. Nous nous disons que ce ne peut être que la* naissance, *c'est-à-dire l'acte dans lequel se trouvent réunies toutes les sensations de peine, toutes les tendances de décharge et toutes les sensations corporelles dont l'ensemble est devenu comme le prototype de l'effet produit par un grave danger et que nous avons depuis éprouvées à de multiples reprises en tant qu'état d'angoisse. C'est l'augmentation énorme de l'irritation consécutive à l'interruption du renouvellement du sang (de la respiration interne) qui fut alors la cause de la sensation d'angoisse : la première angoisse fut donc de nature toxique. Le mot* angoisse *(du latin* angustiae, *étroitesse ;* Angst *en allemand) fait précisément ressortir la gêne, l'étroitesse de la respiration qui existait alors comme effet de la situation réelle et qui se reproduit aujourd'hui régulièrement dans l'état affectif. Nous trouverons également significatif le fait que ce premier état d'angoisse est provoqué par la séparation qui s'opère entre la mère et l'enfant.* » (*Introduction à la psychanalyse*, III, 25, pp.373-374)

[3] Sur ce point, cf. H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, Éthologie martiale, Les sept rituels de base, pp.284-296

ainsi que cette présence du rite renvoie à la partie émotionnelle de notre cerveau, dite "mammifère", puisqu'elle est commune à tous les êtres appartenant à cette catégorie. Le fait que le conflit soit avant tout rituel et renvoie ainsi à l'émotionnel ne fait que davantage mettre en lumière l'aspect symbolique du rapport à l'adversaire. Par conséquent, une véritable pratique martiale ne pourra pas se contenter d'un amalgame de diverses techniques de combat plus ou moins efficaces, mais investir une zone plus fondamentale, celui du psychisme, particulièrement au niveau de l'émotionnel. Si nous avons principalement évoqué l'angoisse dans le rapport à l'adversaire, celle-ci peut s'exprimer de différentes manières. Elle peut provoquer l'inhibition comme le déchaînement. Le rapport avec sa propre violence est mobilisé à nouveau, car il a trait à cette dialectique du maître et de l'esclave, où c'est le risque de sa propre vie qui doit être envisagé, et même pleinement assumé pour pouvoir être dépassé. Mais s'il peut constituer une aide dans le cadre d'un affrontement rituel, il ne garantit aucunement l'issue d'un combat de survie. « *Dans le courage, en acceptant la mort, la volonté trouve son indépendance totale. Celui qui a accepté la mort se refuse jusqu'au bout à une volonté étrangère. Sauf si autrui veut cette mort même. L'acceptation de la mort ne permet donc pas de résister à coup sûr à la volonté meurtrière d'autrui.* »[1]

Une telle situation n'est plus conflictuelle, mais guerrière, au sens où il y a un dépassement radical de toute moralité. Ce point est déterminant concernant la nature du rapport à l'autre. Ce rapport conserve une dimension éthique jusque dans le rituel de domination, où la mort n'est jamais que symbolique et, si elle a pourtant lieu, est accidentelle. Dans le combat de survie, le rapport à l'altérité a retranché toute éthique. Il n'est plusieurs question de bien ou de mal, mais simplement de survie. Ce franchissement peut toutefois être gêné, lorsque des interférences interviennent au niveau de l'esprit. Car ce franchissement possède également un niveau cérébral, où le cerveau mammifère est censé s'incliner devant le cerveau reptilien. Dans ce retour à une appréhension plus primitive de la situation, il y a aussi une perte d'humanité à constater. L'être qui me fait face n'est plus l'autre comme alter-ego, c'est-à-dire l'autre homme, qui possède des similitudes avec moi et nous place sur le domaine commun d'une éthique ; l'autre devient simplement le *prédateur*. C'est une perte ontologique qui prend place puisque l'autre est en quelque sorte destitué de son humanité pour ne constituer plus qu'une menace. Ceci est d'autant plus net que toute situation de violence, y compris dans le cadre de rituels de domination, signe un échec de la raison. La raison dialogue. Elle négocie. Le fait de franchir le seuil de l'affrontement physique conditionne cette chute de la raison. La raison s'efface devant la force, la mise au point devant la mise aux poings. Cette sortie du champ éthique se retrouve aussi, lors du combat de survie, au niveau des cibles choisies, qui, pour reprendre la distinction de Sunzi, appartiennent au *qi* 奇, à l'indirect et non au *zheng* 正. Ce sont les points faibles qui sont visés, mais tel est le propre d'une situation de guerre. La guerre n'est pas le choc de deux intentions, mais la tentative faite par l'une pour maîtriser l'autre, par surprise. « *La guerre, c'est l'embuscade. C'est se saisir de l'autre, de ce qu'il a de fort et d'absolu à partir de ce qu'il a de faible. La guerre, c'est la recherche du talon d'Achille.* »[2]

---

[1] E. Lévinas, *Entre nous, essais sur le penser-à-l'autre*, Le moi et la totalité, 4, p.38

[2] E. Lévinas, *Liberté et commandement*, Liberté et commandement, p.45

Où est ce respect de l'adversaire qui nourrit pourtant la littérature martiale ? Il faut préciser immédiatement que l'idée de respect relève plus de la mythologie martiale, et s'il est un thème récurrent de la littérature martiale japonaise, il est en revanche quasiment absent de celle chinoise. La seule occurrence trouvée est celle de Sunzi posant comme le fin du fin de l'art de la guerre le fait d'étouffer son adversaire avant même qu'il attaque, et le vaincre sans faire usage de la force. Et là encore, s'agit-il vraiment de respect ou plutôt d'un pragmatisme très chinois qui préconise l'économie des moyens ? Le code d'honneur du samouraï ne semble pas trouver d'équivalent dans la Chine antique. Pour autant, ce dont il est question dans une situation de combat de survie ne peut faire intervenir cette idée de respect. Le respect est une notion purement éthique, et il y a un déplacement du combat hors du champ de l'éthique. Car, pour le résumer, au risque de la caricature, l'éthique appartient au domaine de l'esprit, et la survie implique avant tout le corps. En un sens, il n'est même plus question de meurtre, car le meurtre implique l'anéantissement volontaire d'une subjectivité proprement humaine. La mort qui peut intervenir dans le combat de survie dépouille l'altérité de son humanité. L'autre qui me menace de mort, ce n'est donc plus le sujet humain, mais le *prédateur animal*. Ainsi, quoiqu'il soit question de meurtre dans la théorie d'E. Lévinas, il y a bien cette idée d'une chute ontologique dans la mort de l'autre qui correspond à une réification pleinement assumée, du fait de la nécessité de cette mort afin d'éviter la mienne. « *Tuer n'est pas dominer mais anéantir, renoncer absolument à la compréhension.* »[1] Il n'est en effet plus question de domination, mais d'anéantissement au sens où ce qui est visé n'est pas pour autant le meurtre de l'autre homme, mais l'anéantissement de sa figure de prédateur, c'est-à-dire de la menace qui le définissait sur un plan ontologique. Le danger que constitue l'altérité, arrivé à une telle extrémité, suppose l'abstention de toute prise de risque. Le risque est conscientisé et assumé ; le danger est subi. Cette distinction permet de mieux appréhender la différence entre le combat rituel et le combat de survie, du fait que ce dernier semble annihiler tout volonté consciente pour désenclaver le corps de tout carcan éthique pouvant contrevenir à sa survie.

Et cependant, la pratique des arts martiaux n'est-elle pas censée permettre d'éviter l'extrémité de la mort ? La mythologie martiale propose ainsi une vision idéale où l'adversaire est simplement neutralisé, sans devoir être anéanti. Une telle alternative est bien sûr envisageable. Elle est même préférable. Mais une telle issue invite à reprendre la distinction entre le danger et le risque. Et c'est justement sur cette dernière notion que toute la problématique prend place. À partir du moment où le risque diminue, il est tout à fait possible de s'engager dans une autre voie, car il n'y a pas cette menace de la mort. Car c'est la présence de la mort qui détermine la peur et par conséquent la fuite devant les responsabilités éthiques, puisqu'il y a sortie de ce champ éthique. Le rapport à l'adversaire peut s'engager sur différentes modalités dès lors qu'une forme de compréhension reste possible. « *Il faut parvenir à faire corps avec l'ennemi et, plus profondément, […] il ne saurait y avoir d'ennemi – tout au plus un adversaire, qui est par là même un complémentaire.* »[2] Cette complémentarité dépend des possibilités de compréhension qui permettent de voir en autrui un reflet de soi-même. La capacité d'assumer sa propre part de violence et donc de la

[1] E. Lévinas, *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, III, B, 2, p.216
[2] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Pourquoi combattre ?, p.32

contrôler élargit le champ d'action de la raison en lieu et place de la force. La maîtrise de l'art est avant tout la maîtrise de soi, et la possibilité de prolonger la perspective de l'altérité dans sa dimension éthique. « *De même que la perception d'une chose m'ouvre à l'être, en réalisant la synthèse paradoxale d'une infinité d'aspects perceptifs, de même la perception d'autrui fonde la moralité en réalisant le paradoxe d'un* alter ego*, d'une situation commune, en me replaçant moi, mes perspectives et ma solitude incommunicable dans le champ de vision d'un autre et de tous les autres.* »[1] Mais précisément, la maîtrise destitue l'appréhension de l'autre dans sa symbolique. La maîtrise de soi est compréhension de soi, et donc de sa propre mort. Elle invite à accepter la logique de la mort non plus comme imposture de la réalité, mais comme affirmation d'un processus plus global, surtout dans une perspective taoïste. L'adversaire comme figure fantasmatique de la mort conduit surtout à se ressaisir soi-même sur le mode d'une tension. Le travail interne des arts martiaux permet d'envisager un rapport plus détendu avec soi-même, non pour ignorer la mort, mais pour l'accepter et la comprendre dans la compréhension de son être même. La manière dont l'adversaire est envisagé dépend de la manière dont le pratiquant se vit lui-même, c'est-à-dire en tenant compte de sa propre mort, qui temporalise son existence. « *La temporalité du mourir continu à soi-même correspond à une dynamique constante de* dessaisissement de soi *qui suppose une conscience ré-affirmée à chaque instant de l'événement possible de la mort.* »[2] Car il faut bien voir qu'il y a une fiction essentielle de ma mort telle qu'elle peut être envisagée dans ma vie. « *La mort est l'insensible, elle n'a pas de temps à elle dans mon temps.* Je *ne meurs jamais. Cette pure solution de continuité fait de la mort non seulement le non-dicible, l'informulable de principe, mais exclut même la mort propre de l'horizon de la vie. Je n'ai par rapport à ma mort future qu'une conviction, qu'une croyance, mais,* physiologiquement*, il s'agit là d'une illusion, d'une irréalité.* »[3] Ce caractère imprévisible de la mort, qui provient de ce qu'elle n'offre aucune prise, est donc à appréhender selon la stratégie du *wuwei*, "non-agir-contre", pour ne plus limiter la compréhension de l'adversaire dans sa seule symbolique de mort fantasmatique. Et c'est là aussi un élément essentiel de cette figure de l'altérité, que de nous engager dans une perspective plus honnête de la réalité, non fantasmée, mais vécu telle qu'elle est, hors du champ de nos illusions.

§ 2 Réalité

L'autre oblige en effet à une prise de conscience de la réalité. Une telle perspective implique de se désenclaver de tout ce qui relève du fantasmatique. L'adversaire doit donc être vécu non pas tel qu'il est craint, mais tel qu'il est effectivement, dans la perception correcte du danger qu'il peut représenter. Autrement dit, il implique d'un même mouvement une meilleure perception de soi, pour se placer dans un rapport plus juste vis-à-vis de lui. La déformation qui peut influencer la perception de l'autre provient avant tout de la manière dont l'individu se voit lui-même. Sortir de ces représentations influencées par le psychisme permet

[1] M. Merleau-Ponty, *Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques*, Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques, p.70
[2] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 4, 3.2, p.160
[3] N. Depraz & J.-M. Mouillie, "'Se donner' la mort", in *Alter* n°1, Introduction, p.108

de mieux appréhender une situation dans son effectivité réelle, et non dans ses potentialités symboliques. Cela permet en outre de mieux évaluer les dangers et les risques encourus. Car il n'y a rien de symbolique dans la menace que l'adversaire figure. Il est avant tout question de gérer une situation de crise. Le terme de crise pose à la fois la confrontation à un danger, mais aussi une opportunité de changer le cours des événements. Plus précisément, c'est une opportunité de réévaluer son rapport avec l'adversité. Dans cette logique, c'est avant tout essayer de préserver la raison en empêchant toute intrusion de la force, afin de maintenir l'ouverture du dialogue, qui est synonyme de paix. Tant qu'il y a langage, il y a usage de la raison et absence de la force. La violence verbale peut certes dégénérer vers une violence physique, mais tant que ce n'est pas le cas, il y a possibilité de rester ouvert à une issue plus pacifique. C'est aussi la mise à l'épreuve des qualités qui ont pu être développées pendant l'entraînement, non spécialement sur le plan physique, mais sur le plan psychique. Il faut comprendre ici qu'une solution de continuité entre corps et esprit s'impose : le travail qui est effectué sur le plan physique possède une incidence réelle sur le plan psychique. Tous les exercices qui permettent de travailler son axe, sa souplesse, son enracinement, etc., sont autant d'atouts qui peuvent être appliqués dans une situation de conflit. Car la confrontation avec l'adversaire se joue elle aussi sur le plan d'une reconnaissance charnelle, ce qui veut dire que la manière dont apparaît cette chair peut déterminer l'issue même du conflit.

En effet, le corps humain n'est pas uniquement un objet, mais bien un corps vivant ou, en termes phénoménologiques, une *chair*. Une chair est déjà l'expression d'une subjectivité, et par conséquent d'une humanité, d'un vécu. L'idée de vécu est très importante ici dans l'appréhension de la chair. La chair comme corps vécu dégage une expérience charnelle, c'est-à-dire qu'il transparaît dans la chair elle-même ce qui peut avoir été vécu et expérimenté par l'individu. Une personne ayant une expérience du combat laissera ainsi transparaître une impression non pas forcément menaçante, mais de solidité et de confiance qui pourra décontenancer la personne en face et la dissuader d'en venir à l'extrémité d'une violence physique. Là encore, l'idée de lucidité charnelle est déterminante, car dans la confrontation de ces deux chairs, il y a bien une transmission d'informations qui ne passe pas par le biais du langage, mais qui est pourtant primordiale. L'autre n'est plus appréhendé comme conscience, mais comme corps vécu, un corps qui peut détenir une expérience pouvant poser problème, ou à l'inverse qui peut être aisément contrôlée. Car c'est bien l'aspect charnel, au sens corporel, qui prédomine ici, et pose les bases du rapport à l'autre. Il ne s'agit plus de se faire une représentation fantasmatique de ce dont l'autre est capable, mais de comprendre, à partir de sa propre chair, et de la manière dont celle-ci peut entrer en communication avec celle de l'adversaire, de quoi celui-ci est ou n'est pas capable. C'est aussi inscrire une prédominance possible non pas de la mort, qui n'est appréhendée qu'au futur, et demeure donc virtuelle, mais de la souffrance, de la douleur, qui établit une relation actuelle et donc réelle avec l'autre. L'adversaire est en effet cause de souffrance morale, voire de douleur physique. C'est alors la proximité extrême de l'altérité qui est vécue, comme une violence qui précisément s'introduit de force et pénètre une sphère qui m'est propre et définit mon périmètre de sécurité. La mort est seulement acceptée au titre de possibilité, ne devant pas être tenue à distance comme une irréalité ; c'est la violence

qui doit être examinée, car elle a une incidence réelle sur la perception de la situation. « *La violence reconnaît, mais infléchit la volonté. La menace et la séduction agissent en se glissant dans l'interstice qui sépare l'œuvre de la volonté. La violence, c'est la corruption – séduction et menace où la volonté se trahit. Ce statut de la volonté est le corps.* »[1] C'est en effet le corps, comme chair, qui va servir d'intermédiaire avec l'adversaire, beaucoup plus réel et tangible que la conscience. C'est par la chair que l'individu est en mesure de s'extraire de la tyrannie du psychisme et de ses angoisses qui altèrent la perception de la réalité, et cette perception est cruciale dans le cadre d'une situation de conflit pouvant passablement dégénérer vers un affrontement physique. Le psychisme introduit en effet trop de dissonance et déforment ce qui apparaît de la chair, car elle introduit un filtre qui traduit ce flux d'informations. Il le traduit, c'est-à-dire qu'il le trahit. Seule une chair peut comprendre une autre chair, et c'est le travail de cette lucidité de la chair qui seule peut appréhender la réalité de l'adversaire. Autrement dit, les phénomènes ne sont plus appréhendés par la conscience, comme c'est habituellement le cas en phénoménologie, mais par la chair elle-même, qui possède d'une faculté de compréhension non forcément meilleure que celle de la conscience, mais plus à même de recevoir et de déchiffrer les informations provenant d'une autre chair. La conscience n'est pas pour autant neutralisée, elle doit au contraire demeurer en arrière-plan, car la situation de conflit implique d'être pleinement disponible, sans pour autant s'embourber dans les ornières du psychisme et de la réflexion. Accepter la réalité de la chair de l'autre, c'est accepter ce qui est en puissance dans cette chair lors d'une altercation avec la mienne. C'est accepter la possibilité de la douleur, et non plus simplement de la souffrance. Considérer l'adversaire dans sa réalité, c'est donc intégrer la douleur comme partie intégrante d'un affrontement physique. La douleur est une réalité, mais si elle a été vécue lors de l'entraînement, la chair ne la perçoit plus dans son étrangeté pourtant essentielle, car la douleur demeure violence et donc viol de mon intimité comme vulnérabilité, mais elle la reconnaît et ne la pose plus comme une inconnue inquiétante de cette équation. L'adversaire oblige ainsi à prendre en considération une réalité violente non pour la réprimer ou l'exacerber, mais au contraire pour l'accepter comme le poisson accepte les mouvement que le cours d'eau imprime à son corps, dans cette logique qui est celle du *wuwei*. Une réalité à laquelle il ne faut cependant pas se soumettre, mais qu'il faut considérer comme une donnée de l'affrontement à examiner dans une intention de communication.

[1] E. Lévinas, *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, III, C, 2, p.254

3 La communication

La thématique de l'altérité implique celle de la communication. Autrui n'est en effet pas un simple objet du monde, un simple *Körper*, mais un être vivant. D'où la théorie du "glissement figé" en sa présence. La relation au monde n'est plus la même, parce que son apparition introduit des changements, notamment au niveau de l'interaction avec l'extériorité. Avant même qu'il soit question de langage articulé, il y a donc bien des échanges entre moi et autrui. Mais qu'il y ait communication présuppose qu'il y ait un monde commun ou, plus précisément, *communauté d'un univers de sens*. Le terme de "sens" tient à nouveau ensemble les idées de signification et de sensation. Car même dans le cadre d'un langage articulé, il est impossible d'abstraire complètement le message de la manière dont il est proféré, à moins de le proférer par le biais d'un ordinateur, d'une voix atonale et sans saveur. C'est-à-dire sans vie. Parce que l'homme est un être vivant, et donc un corps vivant, une chair, la communication ne peut se réduire à la transmission d'une information abstraite. L'information est nécessairement concrète, concrétisée par la chair même qui l'émet. Or qu'est-ce que le contact avec autrui si ce n'est ce rapport de chair à chair ? Même si l'altérité implique l'extériorité et par conséquent une forme d'éloignement, qui instaure une nécessaire distance entre moi et l'autre, l'altérité est aussi proximité, elle ne peut se réduire à son étrangeté. Plutôt, l'étrangeté de l'autre n'empêche pas de communiquer avec lui, sur le fond d'un univers de sens commun. C'est une analogie avec ma propre chair qui me permet d'établir autrui non pas comme simple *Körper* mais comme *Leib*. Cette analogie détermine donc autrui comme susceptible de sensations similaires aux miennes. Similaire ne veut certes pas dire identique, mais la proximité qui en émerge montre les possibilités de communication. Parce que cette communication ne se réduit pas à ce que notre intellect peut décider, consciemment et volontairement de transmettre, s'ouvre également tout un pan involontaire, sinon inconscient, de l'interaction avec l'altérité, qu'il est particulièrement intéressant exploiter dans le cadre de la pratique martiale. Nous communiquons bien plus que des mots. Nous communiquons aussi des intentions, des émotions, sans même parfois nous en rendre compte. Mais en quoi la communication est-elle importante pour les arts martiaux ? Tout d'abord, parce qu'elle est nécessaire à l'apprentissage, quel qu'il soit. Le maître communique pour transmettre son savoir au disciple. La communication s'effectue ensuite dans tout le travail à deux, puisque dès qu'il y a contact avec autrui, il y a communication avec lui. Même le travail de la forme en Taiji quan implique cette communication, lorsque l'ensemble d'un groupe suit le même enchaînement de mouvements, en essayant de maintenir le même rythme. La simple présence de l'autre induit la communication sous une forme ou sous un autre. Enfin, la communication, pour suivre les différents niveaux de l'altérité, est déterminante dans le cadre d'une situation conflictuelle. Le travail sur la communication y tient même une place prépondérante, puisqu'il est crucial de savoir quels signaux nous pouvons émettre malgré nous, qui peuvent déclencher le passage à la violence, ou au contraire l'éviter. Il est même parfois utile de communiquer de fausses intentions pour tromper l'adversaire, avant l'affrontement physique, afin de l'éviter, ou pendant, pour réussir à neutraliser l'opposant.

3.1 Apprendre "par corps"

§ 1 Le langage

a) Utilité communicationnelle

L'usage du langage semble inévitable dans le cadre de tout apprentissage. Il n'est certes pas suffisant vis-à-vis d'un savoir-faire corporel, mais il peut faciliter la transmission d'informations. Le maître doit donner des consignes, et s'il passe souvent par la démonstration corporelle de l'exercice, certaines précisions peuvent nécessiter le langage. Il semble difficile de concevoir un enseignement qui serait exclusivement corporel, surtout à une époque où la communication est avant tout conceptualisée comme la communication par le langage articulé. Si c'est la communauté d'un monde, et donc d'un univers de sens qui rend possible une dynamique propre à l'interaction langagière avec l'autre. « *Dans l'expérience du dialogue, il se constitue entre autrui et moi un terrain commun, ma pensée et la sienne ne font qu'un seul tissu, mes propos et ceux de mon interlocuteur sont appelés par l'état de la discussion, ils s'insèrent dans une opération commune dont aucun de nous n'est le créateur.* »[1] Ce que décrit ici M. Merleau-Ponty comporte un élément essentiel sur le langage et la communication, à travers cet exemple du dialogue. Le dialogue n'est pas la simple juxtaposition, voire même un simple entrelacement de mes pensées avec celles d'autrui. Dans le dialogue, il émerge quelque chose de plus, qui n'appartient ni à l'un ni à l'autre, mais au couple des interlocuteurs. Cela possède une signification quant à l'essence même du langage et des pensées : ce qu'un individu met derrière un mot ne correspond pas à ce qu'un autre y met. Tout communication est déjà une communication *interculturelle*. Le terme même d'interlocuteur semble conforter cette idée. L'entrelacement du langage est aussi l'entrelacement des pensées, c'est-à-dire de différentes manières de penser, de concevoir la réalité. Le dialogue est donc essentiel en ce qu'il permet de se mettre d'accord sur différents concepts. Le dialogue procède à l'élaboration d'un monde commun, non par le simple entrelacement de mes paroles avec celles d'autrui, mais par la construction d'un univers de sens commun. Deux personnes ayant l'habitude de communiquer ensemble développent ainsi une conceptualisation commune autour de certains mots, qui leur permet de se comprendre plus facilement, alors que les mêmes mots employés avec d'autres personnes ne possèdent pas la même résonance. Plus qu'une habitude, c'est surtout la construction d'un langage commun, au-delà du simple langage articulé, qui réunie des personnes entre elles, excluant celles qui n'appartiennent pas à cet univers de sens. Ainsi, la communication entre un jeune enfant et ses parents reste souvent très mystérieuse pour des spectateurs extérieurs.

Avec le maître, comme avec le partenaire, il y a ce développement d'un langage commun, qui transcende le langage articulé mais le présuppose tout de même comme point de départ. Par ailleurs, l'exemple du dialogue montre que le locuteur n'y est pas seul créateur de ses idées, mais que les pensées élaborées au cours de la communication sont un produit commun, qui permet justement de

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.412

développer des idées qui n'auraient pu être construites seul. « L'objection que me fait l'interlocuteur m'arrache des pensées que je ne savais pas posséder, de sorte que si je lui prête des pensées, il me fait penser en retour. »[1] L'échange avec le maître, ou entre les partenaires, développe donc cet univers de sens commun, qui peut même aller jusqu'à se dispenser du langage dans certaines occasions. Une simple "claque" sur l'épaule fait comprendre au pratiquant que celles-ci sont trop hautes, et donc trop tendues, et qu'il ne faut pas qu'il oublie de rester relâché. Mais toutes ces idées ne peuvent survenir la première fois. Il faut que le maître ait expliqué, à l'aide du langage articulé, pourquoi il est important de surveiller ses épaules. Le langage est important parce qu'il donne des explications au mouvement ou à la position. Il est possible de concevoir un apprentissage corporel qui se passe de toute explication langagière, et c'est au pratiquant d'en comprendre la nécessité tout seul, au bout d'un certain temps de pratique. Toutefois, une telle méthode semble caractériser les enseignements "à l'ancienne", et conviennent peu à nos esprits occidentaux qui ont besoin de comprendre, tout du moins qui se sont persuadés d'une telle nécessité. Les explications permettent néanmoins de savoir ce qui doit être vérifié dans le discours du maître. Le langage permet ainsi de communiquer la visée du geste, son utilité, au-delà de sa simple réalisation. C'est là un point important vis-à-vis de la thématique de l'imitation, qui est importante dans tout apprentissage, et plus particulièrement dans le Taiji quan où la plupart des entraînements consiste à suivre les mouvements du maître. Sans la moindre explication concernant ces mouvements, leur sens ne peut être acquis, et ils demeurent radicalement extérieurs au pratiquant. Ce sens doit être montré, et même démontré, mais aussi expliqué, et ces explications sont facilitées par l'usage du langage articulé. Pourquoi ? Parce que le langage articulé permet de sortir de l'immédiateté et de la présence qui est imposée par le seul langage gestuel. Le langage articulé permet de franchir le seuil d'une distance spatiale mais aussi temporelle. Il permet ainsi de figurer une situation non-actuelle pour mieux expliciter la signification d'un geste. Mais il ne le peut que parce qu'un monde commun est posé, avec une culture commune. « Le langage peut être dit culturel (il vient d'un monde commun et crée la communauté d'un monde) parce qu'il est lui-même fondé sur une absence : absence de son objet (il n'est pas ce dont il parle), et absence du passé d'où il vient, d'où vient la progressive constitution des significations qu'il transmet, absence du monde qu'il rend possible (le devenir des significations). »[2] Le langage ne saurait en effet être un langage privé, circonscrit à la seule sphère de l'individu. Le langage ne peut acquérir de validité qu'à la faveur des échanges entres les individus, pour déterminer ce qui est juste et ce qui ne l'est pas. Le langage articulé favorise donc la construction d'une communauté, peut-être plus que le langage corporel. « *Le nœud du "commun" se noue le plus explicitement à travers le langage.* »[3] Mais peut-être est-ce parce que nous ne savons plus nous servir de notre corps que la communication qu'il propose nous semble insuffisante ? Et cependant, le langage permet effectivement de dépasser le niveau de l'immédiateté et du présent. Qui plus est, il ouvre une porte vers les capacités d'abstraction, ce qui est

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.412

[2] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, II, II, Vers un monde commun, 2.2, p.247

[3] *Ibid.*, p.246

impossible au niveau du corps. Mais en quoi cela est-il nécessaire pour une pratique corporelle telle que celle des arts martiaux ? Un art comme le Taiji quan appartient à un contexte culturel radicalement différent. Il s'appuie sur des principes philosophiques qui ne sont pas les nôtres, même s'ils possèdent de nombreux points communs. Le langage articulé permet en quelque sorte de *présentifier* ce contexte absent et inconnu, pour que le pratiquant puisse envisager les principes de l'art dans un cadre plus global. Mais ces principes n'épuisent pas l'importance du geste, sans quoi, apprendre le Taiji quan ne nécessiterait qu'un livre, voire un document visuel. Ce qui est bien entendu loin d'être le cas. Ainsi, quoique le langage articulé puisse faciliter la compréhension de certains concepts, ceux-ci ne constituent qu'un aspect minime de l'art, et c'est avant tout un apprentissage par le corps qui doit être effectué, ceci à plus forte raison que la nature même du langage introduit des possibilités de déformation qui peuvent gêner la transmission.

b) Relativité langagière

Le langage, en tant que langage articulé, se définit par un élément de relativité auquel il ne peut échapper. Le langage est une création intersubjective qui représente un certain découpage de la réalité. Si le langage n'était qu'un outil pour nommer les choses, simplement en vue de s'extraire du carcan de l'immédiateté, alors il ne s'agirait que d'une liste d'étiquettes, et ces étiquettes seraient interchangeables entre les différentes langues. Quiconque s'est essayé à la traduction sait pertinemment que c'est loin d'être le cas. La manière dont l'homme parle provient de la manière dont il vit, et son existence n'est pas la même partout, puisqu'il est toujours situé au sein d'un contexte culturel déterminé. L'homme "générique" n'est qu'une abstraction qui peut se révéler utile en philosophie ou en droit, mais qui ne correspond guère à la réalité. La réalité s'en tient à l'immédiateté, et ce n'est que par l'entendement humain qu'il est possible de s'élever au concept. Le langage utilise ces concepts, mais ceux-ci sont le fruit d'une certaine culture, aussi telle langue ne produit pas, *ne peut pas* produire les mêmes concepts que telle autre. Car le langage renvie dès son origine à une certaine perception de la réalité, et celle-ci n'est pas neutre. Pourquoi ? En tant que création intersubjective, le langage est ancré dans la culture. La culture s'oppose à la nature, de la même manière qu'il faut distinguer acquis et inné. Et parce que le langage articulé est donc acquis, il ne peut correspondre à tout homme. Une formation *physique* est même impliquée par l'apprentissage du langage. Preuves en sont toutes ces sonorités propres à certaines langues étrangères et qui sont un calvaire pour la plupart, du fait que leurs organes phonatoires ne se sont pas développés de manière à pouvoir produire tel ou tel son (le *th* anglais pour prendre un exemple trivial). Mais au-delà des différences physiques entraînées par l'apprentissage d'une langue, la relativité du langage appartient aux différentes perceptions de la réalité. Certaines cultures ont ainsi développé un champ lexical plus ou moins important selon la réalité *quotidienne* à laquelle elles sont confrontées. Il est assez facile de comprendre pourquoi les mots "chameau" et "neige" ne possèdent pas un champ lexical de la même envergure selon qu'il s'agisse de la langue arabe ou de la langue esquimau.

Replacer le langage sur un plan interculturel permet de voir assez nettement en quoi il peut exister une relativité du langage. Cependant, la thématique de l'interculturel demeure assez récente, et elle ne saurait être à l'origine de la critique du langage présente dans le taoïsme philosophique, et tout particulièrement chez Zhuangzi. C'est donc un autre plan, *ontologique*, qui va servir d'assise à cette critique. En quoi est-il utile de développer ici cette critique ? Il s'agit à une échelle plus large de montrer combien le langage sédimente la réalité, jusqu'à la recouvrir quasi-complètement d'un voile culturel qui nous en éloigne. Ce voile culturel est avant tout un voile de l'esprit, car c'est notre entendement qui construit le langage, afin de satisfaire ses désirs d'abstraction. Le langage possède pour ces mêmes raisons une utilité remarquable, mais il a pour défaut d'avoir contribué à l'éloignement de notre propre corps, qui souvent nous parle sans que nous soyons encore capables de le comprendre réellement. Un vaste pan de la théorie psychanalytique avec une interprétation de comportements et de symptômes somatiques s'appuie sur une telle idée. Autrement dit, l'usage d'un langage articulé pour l'apprentissage d'une technique corporelle peut poser différents problèmes. D'une part, ce langage ne peut exprimer ce qui relève d'une compréhension corporelle, nous pourrions même dire d'une lucidité charnelle. D'autre part, le langage convoque principalement l'esprit de l'homme, à travers notamment son entendement, ce qui peut introduire des parasites au sein de la pratique. S'il y a une nécessaire attention au corps, en des termes de disponibilité, la pratique n'est pas propice à la réflexion. Plus précisément, elle peut susciter, par les sensations qu'elle provoque, une réflexion plus globale, mais elle ne constitue pas en tant que telle un lieu de réflexion. De fait, l'introduction de concept peut déformer ce qui doit être avant tout ressenti. Et c'est bien une idée de cet ordre qui nourrit la critique de Zhuangzi. En effet, si le langage est relatif, c'est qu'il éloigne d'une réalité perceptive. Plutôt il la déforme. Et dans le cadre de l'apprentissage, le discours du maître est donc soumis à certains filtres créés par l'esprit du disciple lui-même, qui relèvent de ce que son psychisme est capable d'accepter, mais aussi de ses capacités d'attention et de compréhension. Ces filtres gênent la fluidité du passage de l'information, mais l'information, en tant que telle, est déjà soumise à la relativité du langage. Le langage est relatif parce qu'il introduit des disjonctions au sein de la réalité, là il n'y a que continuité. « *Zhuangzi ne s'attaque pas à la réalité du langage mais souligne qu'il est "indéterminé", soit que son rapport à la réalité est indéterminé, soit que ce soient les réalités elles-mêmes qui sont indéterminées et qu'il traduise des rapports différents avec cette réalité fluctuante.* »[1] Le langage propose une certaine conception de la réalité, mais celle-ci est relative, comme l'a montré la dimension interculturelle, parce qu'elle n'épuise pas la réalité. Pour Zhuangzi, le langage ne va pas forcément être un reflet de la réalité, mais au contraire va imposer à celle-ci une compréhension qui lui est propre. « *Les choses sont telles en étant nommées.* »[2] Le texte chinois marque bien la transformation que le langage opère, en articulant les deux temps de cette phrase par le mot vide *er* 而[3]. C'est parce que les choses sont nommées qu'elles deviennent alors ce qu'elles sont. Zhuangzi introduit une perspective assez déroutante et qui va contre l'opinion courante selon laquelle le langage n'est qu'une expression de la réalité. Le

[1] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.113

[2] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, II, p.23.

[3] « 物謂之而然。 » (*Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, II, p.69)

langage ne provient pas de la réalité mais plutôt de l'esprit qui la conceptualise. Le raisonnement laisse entrevoir dans cette interaction entre langage et réalité une forme de circularité : l'esprit va, par l'intermédiaire du langage, créer une conception spécifique de la réalité, qui va ensuite s'imposer à l'esprit comme la réalité en tant que telle. Les dichotomies introduises par le langage sont par la suite envisagées comme des oppositions réelles, d'où ces interminables joutes rhétoriques que déplore Zhuangzi qui ne constituent qu'un gaspillage d'énergie. Et justement, la solution pour mettre fin à de telles futilités est de prendre conscience du conditionnement auquel nous soumet le langage dans la manière même dont il nous enjoint à percevoir la réalité.

Le propos de Zhuangzi part d'une opposition exclusive entre ce qui est (*shi* 是) et ce qui n'est pas (*fei* 非) que le langage tente de projeter sur la réalité, pour constater alors que ce n'est pas la seule. Bien au contraire, il est dans l'essence même du langage d'effectuer des projections conceptuelles sur notre perception de la réalité. « *Le langage nous oblige à décrire au moyen de termes discontinus des transitions ou des gradations qui sont en elles-mêmes continues et que le point où nous décidons de passer d'un terme au terme voisin est arbitraire. Quand nous faisons bouillir de l'eau, le moment où nous disons qu'elle est tiède plutôt que froide, ou chaude plutôt que tiède n'est pas objectivement déterminé. C'est ainsi que, "à l'instant où [une dénomination] est encore recevable, elle ne l'est [déjà] plus" ou que, "à l'instant où elle est encore irrecevable, elle est [déjà] recevable". Ce point est tout aussi arbitraire quand nous employons seulement les deux termes extrêmes d'une échelle de valeurs, par exemple "chaud" et "froid".* »[1] Le langage introduit donc des ruptures là où la réalité pose une transition progressive, qui ne peut séparer radicalement les deux tenants d'un même processus. Quel critère pourrait en effet nous permettre de déterminer avec précision quand le chaud cesse et que le froid commence ? Ceci d'autant que la perception même du chaud et du froid est extrêmement subjective. Quelqu'un qui plonge sa main dans l'eau chaude puis dans l'eau tiède aura l'impression que celle-ci est froide. Quelqu'un qui plonge sa main dans l'eau froide puis dans la même eau tiède aura au contraire l'impression qu'elle est chaude. Autrement dit, ce que Zhuangzi laisse transparaître dans sa réflexion, c'est la nécessité de replacer le langage dans un certain contexte, c'est-à-dire, en quelque sorte, de l'incarner. Ce n'est qu'en le replaçant dans un contexte corporel que le langage peut éviter de déformer la réalité, mais alors le langage n'est plus constitué de concepts désincarnés, et possède un « *halo significatif* » qui prête une chair à chaque mot. Cet ancrage corporel du langage apparaît nettement chez M. Merleau-Ponty : « *Mon corps est la texture commune de tous les objets et il est, au moins à l'égard du monde perçu, l'instrument général de ma "compréhension". C'est lui qui donne un sens non seulement à l'objet naturel, mais encore à des objets culturels comme les mots. […] Avant d'être l'indice d'un concept [le mot] est d'abord un événement qui saisit mon corps et ses prises sur mon corps circonscrivent la zone de signification à laquelle il se rapporte. […] Le mot n'est alors pas distinct de l'attitude qu'il induit et c'est seulement quand sa présence se prolonge qu'il apparaît comme image extérieure et sa signification comme pensée. Les mots ont une physionomie parce que nous avons à leur égard comme à l'égard de chaque personne*

[1] J.-F. Billeter, "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, pp.39-40

une certaine conduite qui apparaît d'un seul coup dès qu'ils sont donnés. »[1]

Dès lors, la relativité du langage intervient en ce que chaque proposition dépend d'un certain point de vue, et qu'il n'y a pas de stricte opposition entre ceci (*shi* 是) et cela (*bi* 彼). Toute signification appartient à un horizon de sens propre à un individu, et donc, pour reprendre le titre de ce chapitre du *Zhuangi*, « *toutes choses se valent* ». « *Il n'y a pas de chose qui ne soit un "cela" ; mais en même temps il n'est chose qui ne soit un "ceci". Mais je ne puis concevoir le point de vue du "cela" ; je ne connais qu'à partir du "ceci". C'est pourquoi je dis que tout "cela" naît du "ceci" et que tout "ceci" suppose un "cela". De là découle la théorie de l'engendrement réciproque du "ceci" et du "cela".* »[2] Le relativisme de Zhuangzi émane ainsi d'une constatation que le langage est une expression inadéquate de la réalité, qui ne peut en aucun cas prétendre à l'objectivité puisqu'elle dépend d'un certain point de vue. Le seul mot de "neige" semblerait ainsi bien pauvre pour des Esquimaux. « *Quand nous entrons dans le régime du langage, nous* concevons *la réalité beaucoup plus que nous ne la* voyons *; nous la concevons à travers le langage et, si nous la percevons, c'est à travers lui, de loin en loin, de façon cursive et superficielle. Dans ce régime d'activité, nous* croyons *à la réalité des choses dont nous parlons, nous* supposons *que le monde est tel que le représente le langage.* »[3] Le langage abstrait la réalité et de ce fait ne peut en épouser les formes et les transitions. Il sépare l'ombre de la lumière mais cette limite est bien plus conçue que perçue. La zone intermédiaire reste souvent très vague, et contient les deux aspects, à l'image de l'archétypique couple du *yin* et du *yang*. Ainsi, « *nous parlons de réalités qui existent hors du langage, mais force nous est de reconnaître que ces réalités, puisque leur forme est déterminée par la forme de notre langage, sont en elles-mêmes indéterminées* »[4]. Appréhender le monde suppose de l'inscrire dans les structures du langage, d'imposer à la réalité une hiérarchie et un ordre qui ne sont pas les siens. Le jeu du langage nous éloigne finalement de la nature, puisque nous n'en avons plus qu'une perception déformée. Plus que l'introduction d'un relativisme, le langage nous place dans une logique strictement conceptuelle. « *Entravant par sa nature même la saisie dynamique de la réalité, le langage mène le jeu de l'aliénation et de la dénaturation de l'homme.* »[5] Tenir le langage pour la réalité, c'est accepter une désincarnation de celle-ci, et par conséquent de nous-mêmes.

En mettant au jour ce relativisme constitutif du langage, Zhuangzi nous invite non pas à ne plus l'utiliser, mais à être conscient de ses lacunes et de ses défauts, pour en promouvoir un usage plus proche de la réalité. Si le langage nous détourne de la réalité, il faut alors revenir à une activité plus claire, mieux incarnée, qui nous met directement en prise avec la réalité et donc avec notre propre nature. « *Il ne faut pas nous laisser entraîner par la logique du discours, mais nous arrêter et* voir, *c'est-à-dire sentir, éprouver, percevoir et laisser agir l'ensemble de nos ressources conscientes et inconscientes.* »[6] C'est donc un retour vers l'activité qui s'opère, en même temps

---

[1] *Phénoménologie de la perception*, II, I, p.282

[2] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, II, p.22.

[3] J.-F. Billeter, "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, pp.44-45

[4] *Ibid.*, p.36

[5] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, Introduction, p.27

[6] J.-F. Billeter, "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, p.39

qu'une prise de distance vis-à-vis du discours, qui ne peut jamais atteindre la réalité mais n'en propose que des aspects particuliers et partiels. Le langage ne peut, contrairement à l'activité, restituer la nature sans la dénaturer, et aliéner celui qui en use à une structuration du réel qui n'est vrai que d'un certain point de vue. « *La parole ne prend sens et efficacité que dans ce qu'on pourrait appeler une chorégraphie existentielle. Elle n'a de valeur que si elle se fait elle-même pouvoir d'intervention dans un système non-langagier. Le sens des mots n'est pas dans les mots mais dans le contexte qui les fait surgir. […] Le langage ne doit pas viser à communiquer un savoir, mais à établir des liens en conformité avec l'ordre naturel spontané. Le langage discursif brise l'adéquation à la norme naturelle en ce que cette dernière est sans conscience. Aussi la véritable expérience de la communication avec le monde n'est-elle possible que débarrassée des mots porteurs de sens.* »[1] Le langage doit donc simplement être utilisé à des fins pratiques, et soumis à l'activité plutôt que de la soumettre. Mais derrière cette critique du langage, comme le montre I. Robinet[2], c'est une remise en question de la réalité qui se dessine dans le propos de Zhuangzi, où la distinction n'est plus nette entre le rêve et la réalité, comme en témoigne, en guise de conclusion de ce second chapitre focalisé sur la critique du langage, le célèbre rêve du papillon où Zhuangzi ne sait plus s'il est Zhuangzi rêvant d'être un papillon ou un papillon rêvant d'être Zhuangzi, ce qui prolonge la caractéristique démiurgique du langage. Le langage n'est qu'une production de l'intellect et ne constitue qu'une hypothèse opératoire et provisoire. À ce titre, son rôle dans la pratique martiale est extrêmement limité car pour jouir d'une certaine efficace, il lui est nécessaire de s'incarner et non de se perdre dans des arborescences qui ne constituent qu'une perte d'énergie. Pour toutes ces raisons, il ne peut transmettre véritablement les subtilités de l'art, dont le *Dao* doit être incarné, compris non par l'esprit mais par la chair.

c) Ineffabilité du savoir-faire

Le savoir-faire n'est ni un savoir, ni un faire. Autrement dit, il n'est ni strictement intellectuel, ni strictement corporel. Il s'apparente à un art, au sens de la technique artisanale (τέχνη). La pratique du Taiji quan, et même de tout art martial en général, s'appuie sur ce principe. Mais si des éléments de compréhension peuvent nécessiter la mobilisation de l'intellect, une grande partie de l'art ne peut se suffire du langage, qui ne peut en transmettre qu'une part minime. Car le langage est un lieu prédominant de l'interculturel, ce qui fait que le même mot ne possède pas nécessairement les mêmes résonances pour deux individus. La relativité langagière tient aussi au fait que le langage peut introduire une dissonance entre ce que nous voulons dire et ce que nous disons réellement. Le langage ne peut satisfaire pleinement la pensée elle-même, puisque celle-ci est ancrée dans la chair et que certains concepts sont plus corporels qu'intellectuels, ceux qui interviennent notamment dans l'apprentissage d'un savoir-faire. Le langage ne peut transmettre véritablement toutes les intentions du locuteur. « *Le langage est rarement un interprète*

[1] J. Levi, *Propos intempestifs sur le Tchouang-tseu*, Révolte chez les singes, La Voie et la Voix ou l'identité cachée, pp.162-163

[2] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.113

fidèle de l'esprit si l'esprit peut lui devoir beaucoup de son lustre. »[1] Mais le problème de l'ineffabilité du savoir-faire est bien plus profond, car si le langage échoue à transmettre l'essentiel, cela provient de la nature même de cet essentiel. L'art du savoir-faire implique une certaine méthode, un certain fonctionnement, c'est-à-dire un *dao*, puisque ce terme reprend ces différentes acceptions. À partir de là, c'est toute la tradition philosophique du taoïsme qui doit être sollicitée, afin de bien comprendre le problème de compréhension que le *dao* pose au langage. Pour l'exprimer plus simplement, tout savoir-faire, et en particulier celui du Taiji quan, correspond à un *dao*, mais celui-ci est dans son essence même ineffable. Ce point apparaît dès la première phrase du *Daode jing* : « *La voie qui a voix n'est pas la vraie Voie.* »[2] Le *dao* se dérobe devant toute parole, parce que son essence est ineffable. Plus précisément, ce fonctionnement est tellement naturel, spontané, qu'il est antérieur au langage, et ne peut donc y trouver de point de chute. Car le *dao* désigne la nature en tant que processus qui dépasse l'humain, auquel il appartient toutefois, mais qu'il ne saurait recouvrir. « *Le* dao *désigne la règle naturelle des choses, et exclut tous les dieux et les volontés divines.* »[3] Le langage, parce qu'il déforme la nature des choses, ne peut donc exprimer cette nature elle-même que dans des aspects fragmentaires, et lacunaires. Le savoir-faire, puisqu'il repose sur cette nature, rencontre lui aussi les limites du langage.

Mais pourquoi repose-t-il sur la nature ? Un savoir-faire est une technique, un art. Cela veut dire qu'une certaine habileté est nécessaire pour telle ou telle pratique. L'habileté n'est pas la force. Elle ne va pas contre la nature des choses, mais au contraire tente de respecter cette nature afin d'en tirer profit. Un bon menuisier ne va pas aller contre le bois, mais au contraire l'utiliser en fonction de sa nature qu'il ne peut de toute façon pas changer, même par la force. Zhuangzi met ainsi en scène, à plusieurs reprises, différents personnages qui possèdent une habileté de ce genre, et montrent que leur talent est avant tout une aptitude à écouter la nature, à se conformer à son ordre, tout en l'exploitant à son avantage. Il ne faut pas aller contre la nature, car cela ne produit rien de bon. Cette approche expose de manière très concrète la stratégie du *wuwei*. Ainsi, le boucher Ding et le charron Pian, qui sont parmi les plus célèbres de ces personnages, décrivent une manière d'agir qui épouse l'ordre naturel et échappe au langage, comme le démontre parfaitement la leçon que dispense le charron au duc Huan : « *Quand on façonne une roue, trop doux, il y a du jeu, trop fort, les pièces s'imbriquent mal. Ni trop doux, ni trop fort, il faut l'avoir dans les doigts. L'esprit se contente d'obéir. Il y a dans mon activité quelque chose qui ne peut s'exprimer par des mots, aussi n'ai-je pu le faire comprendre à mon fils. J'ai soixante-dix ans bien sonnés et je suis encore là à faire des roues en dépit de mon grand âge. Ce que les anciens n'ont pu transmettre est bien mort et les livres que vous lisez ne sont que leurs déjections.* »[4] L'essentiel est inexprimable par le langage. Le véritable savoir-faire requiert donc une expérience qui passe avant tout par le corps. C'est aussi pour cela qu'il serait

---

[1] B. Halda, *Merleau-Ponty ou la philosophie de l'ambiguïté*, III, p.33

[2] *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Voie, p.95. C. Larre propose une traduction plus classique : « La voie qu'on peut énoncer n'est déjà plus la Voie. » (*Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 1, p.25)

[3] Note de Chen G. 陳鼓應, in *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, I, Note 1, p.54. « 道是物的自然法則，它排斥一切神或天志。 »

[4] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIII, p.114

ridicule de penser apprendre la menuiserie, la natation ou un art martial en se contentant de sources livresques. Celles-ci peuvent apporter quelques précisions, mais elles ne constituent en rien l'apprentissage en tant que tel, ou plutôt sa mise en pratique. Connaître n'est pas faire, et justement, le "faire" du savoir-faire ne peut être écarté. « *Ce savoir-faire de la main n'est lui-même qu'une métaphore pour désigner un certain type de connaissance privilégié par les penseurs chinois : une connaissance qui ne résulterait pas de l'acquisition d'un contenu, mais d'un processus d'apprentissage comme celui d'un métier qui ne s'acquiert pas en un jour, mais qui "rentre" imperceptiblement.* »[1] La présence d'un maître est certes une condition nécessaire, mais sa transmission implique une expérimentation personnelle.

Le langage renvoie à une conception trop schématique du réel, qui lui reste extérieure. Le langage est en ce sens extrêmement visuel, car la vision, parmi les sens, est celui qui tient le plus à distance son objet. Il faut pénétrer de l'intérieur la sphère du réel pour en comprendre la dynamique, l'apprivoiser et l'exploiter. Le point de vue du langage n'offre qu'une perspective statique de la réalité, qui fait l'impasse sur ses lignes de force. « *Si la matière des choses contemplées par les yeux est inerte, le réel redevient dynamique dans le processus d'extraversion que déclenche le travail outillé. On ne peut agir sur l'esprit en profondeur qu'en s'associant au monde par gestes.* »[2] Parce qu'il implique une expérience, le savoir-faire offre la possibilité d'intégrer corporellement, et même plus, charnellement, les principes d'une technique. Le charron l'exprime parfaitement dans une formule ramassée mais saisissante : « *Il faut l'avoir dans les doigts. L'esprit se contente d'obéir.* » Il n'y a pas ici d'intellectualisation à outrance. C'est avant tout le savoir du corps qui prime, car sa science n'est pas abstraite. Bien au contraire, ce que sait le corps correspond à ce qu'il est en mesure de faire. Les connaissances du corps sont des connaissances concrètes qui ne peuvent atteindre l'abstraction. Il est vrai que ce qui constitue notre expérience est souvent entériné par notre chair de sorte que cette expérience n'est pas consciente, tout du moins reste dans un arrière-plan de la conscience. Il y a une sorte de familiarité qui se crée entre la chair et son objet, à tel point que l'attention se détourne de l'activité du corps. La proximité de la chair implique ainsi, de manière paradoxale, un éloignement de la conscience. La conscience, lorsqu'elle est attentive, empêche une diffusion du savoir-faire dans la chair. Il faut laisser la connaissance de la technique s'infiltrer dans la chair et l'imprégner doucement. Bien sûr, l'esprit doit être mobilisé dans les premières étapes de l'apprentissage, mais celui-ci doit se dégager au fur et à mesure pour se focaliser sur d'autres points. Son éloignement est un déplacement vers d'autres zones. Quelqu'un sait faire du vélo à partir du moment où sa conscience peut se déplacer de l'activité même du vélo vers la considération de l'environnement, les obstacles, la signalisation, etc. De la même manière, dans la pratique du Taiji quan, si la conscience est focalisée sur la structure du corps, sur la justesse des mouvements, il est impossible de faire face à un adversaire. Le niveau de maîtrise suggère une lucidité charnelle qui se rend inaccessible à la conscience et par conséquent demeure réfractaire au langage. « *Quand nous concentrons notre attention sur la perception d'une réalité sensible, à l'extérieur ou l'intérieur de nous-mêmes, le langage disparaît du centre de notre conscience. Inversement, quand nous nous servons du langage,*

---

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 4, La main et l'esprit, pp.117-118

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques sur le Tchouang-tseu*, I, En guise de conclusion et d'ouverture, p.75

nous ne cessons sans doute pas de percevoir, mais nos perceptions deviennent périphériques, nous ne pouvons pas nous concentrer sur elles. »[1]

L'usage du langage nous éloigne de la perception, et de ce fait réduit l'écart entre le langage et la réalité. Mais la réalité exprimée par le langage est complètement statique, et ne correspond pas à son essence dynamique. Figée dans des dichotomies qui ne peuvent exprimer des processus graduels et des transitions progressives, cette réalité est purement intellectuelle. Le savoir-faire se diffuse progressivement, et les sauts qualitatifs qu'il amène ne le sont que vis-à-vis de l'esprit. Si nous reprenons l'exemple du vélo, il y a en effet un moment de transition insaisissable entre la non-maîtrise et la maîtrise. Mais ce moment n'est insaisissable que pour l'esprit, car le corps a assimilé au fur et à mesure les changements ; ceux-ci ne sont pas apparus de manière soudaine dans la chair. Ils se sont effectués petit à petit. La prise de conscience est quant à elle soudaine. Tout d'un coup, nous *réalisons* que nous y arrivons. Le savoir implique la conscience de cette maîtrise, tandis que le faire peut s'en passer. Il n'y a pas de réflexivité sur sa propre activité : celle-ci opère, et cela est suffisant. Elle est certes perçue, mais pas nécessairement conçue ; elle se dérobe même à toute conceptualisation intellectuelle. « *En français, le verbe "savoir" a pour objet un fait certain ou une connaissance assurée et qu'il ne suppose pas de relation de proximité avec la chose sue. En chinois,* zhi 知 *implique au contraire une telle proximité.* Zhi 知 *a toujours un objet conçu comme présent d'une façon ou d'une autre. Le meilleur équivalent français n'est donc pas "savoir", mais plutôt "appréhender" ou, dans certains cas, "percevoir".* »[2] Cette idée de proximité relevée par J.F. Billeter vient conforter l'intériorisation nécessaire du savoir-faire qui le rend de ce fait inatteignable par le langage. Le langage ne peut que guider l'apprenant, en lui montrant ses erreurs, qu'il ne saisit pas immédiatement dans sa propre chair. En effet, au commencement de l'apprentissage d'un mouvement de Taiji quan, il n'est pas toujours aisé de savoir si le mouvement est effectué correctement ou non. Le maître a pour fonction de prévenir son disciple si celui-ci commet des erreurs, car celui-ci n'est pas toujours en mesure de s'en rendre compte de lui-même. Pourquoi ? Cela provient de cette altérité qui domine le rapport que nous entretenons habituellement avec notre propre corps. Nous corps nous est si éloigné parfois, que nous sommes aux premières étapes de l'apprentissage incapables de sentir si le mouvement est juste ou pas. Alors que nous prenons des positions qui sont mauvaises pour notre corps (très souvent le dos, les genoux, etc.), nous ne nous en rendons pas compte. C'est aussi pour cela que le savoir-faire échappe au langage. Nous devons ressentir notre propre corps, nous ressentir charnellement, afin d'apprendre à nous comprendre sur ce plan. De fait, cet apprentissage suppose de s'éloigner du langage, c'est-à-dire d'une intellectualisation de notre chair. Il nous faut nous sentir, et non pas nous savoir. Il nous faut nous apprendre à nous connaître, et le rapport qui se développe convient tout à fait à ce que dit J.-F. Billeter au sujet du *zhi* 知, qui requiert une expérimentation personnelle.

En un sens, le langage est trop extérieur, c'est-à-dire trop impersonnel pour convenir à notre appréhension de nous-mêmes. Le langage articulé est avant tout un ensemble de conventions, qui vont déterminer que dans telle langue, telle chose liquide et transparente, jouissant de propriétés définies, portera le nom d' "eau".

---

[1] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Le fonctionnement des choses, p.25

[2] *Ibid.*, p.28

L'eau n'est pas telle parce qu'elle est nommée. Elle existait avant même d'être nommée. Sa formule chimique H^2O a toujours été valide, et l'eau a toujours possédé cette propriété, mais celle-ci n'apparut que tardivement dans le langage. Le langage consiste simplement en une certaine prise de l'homme sur la réalité, mais il n'est pas dit que sa connaissance de la réalité puisse évoluer alors même que la réalité demeure inchangée. Peut-être découvrirons-nous des propriétés de l'eau qui nous étaient inconnues ? Au-delà de ce rapport de connaissance, il nous faudra peut-être inventer de nouveaux mots pour ces nouvelles propriétés. Le langage doit donc s'adapter à la réalité, et ne saurait la refléter complètement puisqu'il s'élabore uniquement en fonction de ce que nous connaissons intellectuellement. Ce que nous pouvons ressentir et apprendre de notre propre corps pendant la pratique, mais aussi en utilisant telle ou telle technique manuelle, est quelque chose qui nous appartient en propre, et qui de ce fait échappe au langage. Cette expérience est essentielle, car les consignes du maître peuvent évoquer différentes choses pour différents disciples. « *Si la leçon est une, sa réception est plurielle ; la vérité se diffracte en une multiplicité d'opinions partielles – fonction de la subjectivité de chacun – en sorte que, à la manière de sentiers qui se ramifient à l'infini, les doctrines prolifèrent à tel point qu'il s'avère impossible de savoir où est la vérité.* »[1] Si la vérité se diffracte au niveau de l'intellect, c'est précisément que, lorsqu'elle concerne le corps et l'ordre naturel des choses, autrement dit lorsqu'elle renvoie au *Dao*, elle ne peut être saisie par des concepts intellectuels. La vérité doit être expérimentée, c'est-à-dire vécue dans sa propre chair ; la vérité est de l'ordre de la chair. Mais plus encore, quoiqu'elle soit essentiellement charnelle dans le domaine du savoir-faire, la vérité doit franchir de nombreux obstacles, principalement intellectuels. « *La capacité de saisir un enseignement est un peu comme éclairer un objet avec un faisceau de lampe torche : il faut que la lampe fonctionne (intellect disponible), il faut la pointer dans la bonne direction (enseignant, professeur), il faut que la lampe éclaire suffisamment longtemps le même endroit (attention focalisée) et il faut que l'élément d'étude ne soit pas caché par un obstacle (mur de l'ego). Si ces différents éléments sont réunis, alors la saisie de l'information est facile d'accès. Enseigner, c'est souvent pointer furtivement une lampe à huile vers un mur qui dissimule un objet enterré dans les méandres des préjugés.* »[2]

De fait, à l'instar de tout art, le Taiji quan ne doit pas être appris mais expérimenté dans sa propre chair. En saisir le principe de l'intérieur, charnellement donc, ce n'est pas pour autant réduire ce principe, c'est-à-dire le *dao* à une seule expression. « *Chaque forme différente est une expression particulière de l'essence du Taiji ; aussi ne vous fixez pas à une seule partie du tout ; car, si vous vous limitez à la structure d'une seule forme, vous perdrez l'essence.* »[3] Pour reprendre les premiers éléments du *Daode jing*, la voie qui peut être exprimée n'est qu'une expression de la Voie. Le *Dao* doit demeurer dans un état d'indistinction pour conserver l'infinité de ses possibles. Nul ne peut donc définir la Voie en tant que telle, mais il est possible de la ressentir dans ses applications, comme lorsque la chair possède un certain savoir-faire, qui demeure indistinct pour la conscience. Il y a dans le geste technique un certain degré d'incompréhension qui empêche de percevoir toutes les facettes du geste, mais qui

---

[1] J. Levi, in *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Introduction, p.16

[2] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Souffler dans un violon"

[3] C. Al Huang, *Tai Ji : danse du Tao*, I, La sphère tai ji, Forme et tai ji, p.43

ne gâtent en rien son efficace. Et lorsque la Voie transparaît dans de telles activités, il ne s'agit déjà plus de la Voie, mais de sa Vertu, c'est-à-dire le *de* 德. Dès lors, le langage ne possède au demeurant qu'une sorte de fonction phatique dans l'apprentissage, qui maintient un contact entre le disciple et le maître, mais n'épuise en aucun cas ce que l'un doit connaître et que l'autre peut transmettre. C'est que les secrets à révéler sont plus physiques que verbaux et la fonction de la parole est donc limitée. La parole du maître n'intervient que lorsque le disciple est réceptif, et sans divulguer l'essence même de ce qu'il y a à comprendre, puisque cela ne peut être révélé par la parole. Le maître ne fait qu'orienter l'élève, qui doit poursuivre sa recherche à travers son expérimentation personnelle. La parole est donc indicative, mais encore plus est-elle inchoative, en se contentant de commencer à dire ; si elle cherchait à dire plus, elle desservirait l'apprentissage. « *La valeur de la parole se mesure donc à ce qu'elle réussit, en intervenant de façon opportune, à féconder en nous. Elle provient de l'influence qu'elle exerce effectivement, par sa force d'impact, plutôt que de son énoncé. Ce qui, d'une certaine manière, commence à remettre en question notre conception de la parole-vérité.* »[1] Le langage est capable de nous faire saisir ce qui est réellement au principe de tel geste ou telle technique par son seul pouvoir de suggestion, mais l'apprentissage ne peut s'en contenter. D'une certaine manière, il y a un aveu d'impuissance dans le recourt au langage, et d'autres moyens de compréhension peuvent être sollicités. Si tout était clair par l'intellect, il n'y aurait rien à faire ; il reste à faire ce qui ne peut être conçu, mais simplement perçu.

§ 2 Sémiologie corporelle

La parole dit bien plus que ce qui appartient au seul ordre du langage articulé. Elle dit bien plus par ce qu'elle éveille comme représentations dans les différents esprits. Toute communication est déjà interculturelle. Mais elle dit bien plus parce qu'elle est ancrée dans une chair, et de ce fait, ne peut distinguer le message de la manière dont il est émis. Même la communication virtuelle, qui élargit de plus en plus son domaine, cherche à "corporéifier" son message, par l'adjonction de symboles ayant pour fonction de représenter une émotion, ou une geste, une tonalité, qui accompagne la parole incarnée, et qui ne peut être transmise dans une simple suite de mots. Si le savoir-faire de l'art, quel qu'il soit, est ineffable, c'est avant tout parce que le langage articulé est insuffisant pour décrire un certain aspect de la réalité. D'ailleurs, les limites du langage sont le commencement de l'art. La musique, la sculpture permettent d'exprimer ce qui ne trouve pied dans l'océan des mots. L'apprentissage du Taiji quan, et sa pratique, sont une forme d'expression qui s'enracine dans cette idée que le langage est avant tout inscrit dans la chair. Car le corps est avant tout un corps socialisé, qui communique des intentions, des émotions, à qui peut, ou veut les entendre. Parce que le corps humain est déjà une chair prise dans un réseau social, elle est donc un outil de communication qui précède le langage articulé, possède en elle-même des facultés communicationnelles. Ce qui est très clair dans l'exposé d'O. Sacks au sujet de ses patients aphasiques, ceux-ci ayant développé une acuité phénoménale sur tout ce qui excède les simples propositions et renvoie aux *proférations* en tant que telles. La compréhension

[1] F. Jullien, *Le détour et l'accès : stratégies du sens en Chine, en Grèce*, IX, 2, p.193

implique bien plus que la simple identification des mots. « *Les mots, les constructions verbales* per se, *peuvent en effet très bien ne rien transmettre, mais le langage parlé est normalement baigné de "ton", enveloppé d'une expressivité qui transcende le verbal – et c'est précisément cette expressivité, si profonde, si variée, si complexe, si subtile, qui se trouve parfaitement préservée dans l'aphasie, même si la compréhension des mots est détruite. Préservée et souvent même amplifiée de façon surnaturelle…* »[1] Les observations d'O. Sacks montrent que les aphasiques sont donc extraordinairement sensibles à ce qui excède les propositions mais relèvent d'une communication plus corporelle. D'où leur faculté de percevoir le mensonge non dans la véracité des propositions, mais dans la manière dont celles-ci sont proférées. Et c'est une telle sémiologie corporelle qui est convoquée ici, notamment dans le cadre de l'apprentissage, mais aussi lors de l'affrontement, afin de percevoir et de décrypter toutes ces informations émises souvent malgré nous et qui ont pourtant leur rôle à jouer.

Cependant, le corps possède une signification intrinsèque, et il ne se réduit pas à exprimer ce qu'il y a dans notre conscience. Certes, le corps peut trahir nos mensonges, ne serait-ce que dans la direction que prennent nos yeux lorsque nous réfléchissons, qui peut indiquer si nous accédons à la partie imaginative de notre cerveau (mensonge) ou au centré mémoriel (vérité). Mais il put aussi trahir des sentiments dont nous n'avons pas conscience, ou plutôt dont nous refusons, à un certain niveau, de prendre conscience. Car le plus souvent, comme le relève M. Merleau-Ponty, la médiation corporelle nous échappe le plus souvent. « *C'est que le corps propre et ses organes restent les points d'appui ou les véhicules de mes intentions et ne sont pas encore saisis comme des "réalités physiologiques".* »[2] Ainsi, comme l'exemplifie l'auteur, en regardant quelque chose qui nous intéresse, nous n'avons pas conscience des césures imposées par les battements de nos paupières. Elles ne figurent pas non plus à notre souvenir du spectacle. De nombreux mécanismes de notre corps nous échappent et possèdent néanmoins une certaine signification, qui peut être déchiffrée par un regard extérieur. Ces mêmes battements, lorsqu'ils s'intensifient, peut révéler la fatigue, l'ennui, ou même l'agacement. Notre corps émet bien plus d'informations que nous pourrions parfois souhaiter. Mais ce sont aussi toutes ces informations qui peuvent faciliter l'apprentissage. Les mots ont une certaine utilité, mais il est tout à fait possible de saisir certains principes simplement par l'observation. Car le corps est une réalité extrêmement dense et riche de significations, qui ne peut cependant faire l'économie d'une âme. « *Il y a le corps comme masse de* composés *chimiques en interaction, le corps comme dialectique du vivant et de son milieu biologique, le corps comme dialectique du sujet social et de son groupe, et même toutes nos habitudes sont un corps impalpable pour le moi de chaque instant. Chacun de ces degrés est âme à l'égard du précédent, corps à l'égard du suivant. Le corps en général est un ensemble de chemins déjà tracés, de pouvoirs déjà constitués, le sol dialectique acquis sur lequel s'opère une mise en forme supérieure et l'âme est le sens qui s'établit alors.* »[3] M. Merleau-Ponty semble ainsi poser la nécessité de dépasser une conception dualiste, de par la polysémie propre à l'homme, en tant que chair, c'est-à-dire à la fois corps et esprit. Ce point est important concernant l'apprentissage, car il invite à tenir compte des différents

[1] O. Sacks, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, I, 9, p.112
[2] *La structure du comportement*, IV, I, 1, p.203
[3] *Ibid.*, IV, II, 2, p.227

comportements qui peuvent donner une prise particulière. Le comportement nous donne en effet différentes indications sur le geste à apprendre, sur sa densité au-delà du simple mouvement. Le comportement donne des indications qui sont non seulement de l'ordre d'une causalité physiologique (fatigue, etc.), mais qui peuvent également appartenir à un faisceau culturel (émotions, etc.). *« Le premier des objets culturels et celui par lequel ils existent tous, c'est le corps d'autrui comme porteur d'un comportement. »*[1]

Cet aspect culturel est prépondérant dans l'interprétation qui peut avoir lieu pendant un affrontement, afin de déterminer les intentions et les capacités de son adversaire. Cette dimension culturelle est un point de distinction d'avec les animaux, pour qui les signes ne resteront jamais que des signaux, sans jamais devenir des symboles. L'homme interprète le corps de l'autre, sa chair, avant tout de manière symbolique. Ces symboles peuvent fournir des indications précieuses, mais ils peuvent aussi nous illusionner, en focalisant notre attention sur des éléments secondaires, là où l'animal reste concentré sur les signaux, c'est-à-dire l'essentiel. La manière dont nous appréhendons un autre homme passe par un filtre culturel qui peut déformer notre perception. *« En tant que j'ai des fonctions sensorielles, un champ visuel, auditif, tactile, je communique déjà avec les autres, pris aussi comme sujets psychophysiques. Mon regard tombe sur un corps vivant en train d'agir, aussitôt les objets qui l'entourent reçoivent une nouvelle couche de signification : ils ne sont plus seulement ce que je pourrais en faire moi-même, ils sont ce que ce comportement va en faire. »*[2] D'une certaine manière, notre corps prend sens à partir de ce « glissement figé » qu'introduit autrui, et qui nous place dans un horizon intersubjectif, c'est-à-dire interculturel. Mais cela n'est possible que parce que la communication langagière repose avant tout sur une communication corporelle. Quiconque a voyagé dans un pays sans en connaître la langue a pu constater qu'il est toutefois possible de se comprendre par de simples gestes, quoi que cela puisse être parfois laborieux. Et ce qui émerge d'un tel type de communication, c'est l'importance de l'imitation, sur laquelle nous reviendrons, car c'est elle qui introduit un élément commun. L'imitation dans le cadre de la communication corporelle s'appuie en effet sur la sémiologie corporelle, pour utiliser le corps lui-même comme signifiant, qui dès lors suggère un signifié qui le dépasse, car c'est la vertu même du signifiant que de rendre possible ce signifié. Mais dans la communication qui s'établit lors de l'apprentissage, on observe comme une coïncidence entre le signifiant et le signifié, puisque c'est un rapport mimétique qui a lieu. Cette coïncidence s'entend aussi comme un écho du dépassement de l'immédiateté que permet le langage, par son action à distance, qui reprend pourtant l'ordre du monde afin de lui donner une signification.

Il est même impossible de ne pas communiquer. Même sans parler, le langage corporel va sans cesse envoyer des signaux à ceux qui nous entourent, et leur donner des informations sur notre condition actuelle. Parce que je ne peux échapper à mon corps, je ne peux manquer de déployer tout un réseau d'informations autour de moi, qui est repris par autrui. *« Autour du corps perçu se creuse un tourbillon où mon monde est attiré et comme aspiré : dans cette mesure, il n'est plus seulement mien, il ne m'est plus*

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.406

[2] *Ibid.*, II, IV, p.411

seulement présent, il est présent à X, à cette autre conduite qui commence à se dessiner en lui. »[1] Le corps est donc déjà un rapport à l'autre et un moyen de communication. Dans le cadre de l'apprentissage, cela permet d'élaborer un monde commun, qui facilite cet apprentissage, notamment par la création d'une certaine intimité entre les partenaires, mais aussi avec le maître. Celle-ci est cependant plus unilatérale, et donc moins intime. Le maître déchiffre en effet beaucoup plus d'informations que ne le peut le disciple. L'intimité est moins importance, du fait de cette absence de réciprocité. Mais ce qui s'établit entre des partenaires est aussi de l'ordre de cette sémiologie corporelle, qui expriment un "je peux" antérieur à un "je pense". La corporéité communique en effet des intentions plus fondamentales, qui peuvent être biaisées par le prisme psychique, comme le montrent de nombreux psychanalystes, notamment A. Miller, qui montre dans son ouvrage au titre très explicite, *Notre corps ne ment jamais*, combien une forme de vérité du sujet s'enracine dans sa chair, bien plus que dans son psychisme. Le corps ne peut mentir, car il s'en tient aux faits, et n'est en rien influençable par les prescriptions de concepts culturels. Si le corps dans sa symbolique est éminemment culturel, il n'en reste pas moins un corps vécu, c'est-à-dire vécu de l'intérieur et, de fait, ce sont les émotions vécues qui vont primer sur la valeur de concepts culturels, moraux et religieux notamment. Autrement dit, c'est le signal qui va orienter la dynamique du corps, et non sa symbolique. « *Mon corps n'est pas influençable. Il connaît parfaitement ma vérité, bien mieux que mon Moi conscient. Il sait, dans les moindres détails, tout ce que j'ai enduré. Il ne me permet pas de me voiler la face sous prétexte de respecter les conventions sociales.* »[2] Cette importance des émotions renvoie à la thématique de l'imitation, car c'est l'imitation des gestes qui est la base de toute communication entre l'enfant et sa mère, par ce ressenti charnel des émotions. Le geste imité ramène à l'émotion exprimée dans la chair de son premier acteur. Et ce processus d'imitation est si fort, que nous ne pouvons nous empêcher de réagir aux gestes d'autrui, notamment ceux de son visage. Il est par exemple facile d'observer qu'un bâillement, même simulé, suscite chez un spectateur un bâillement réel. C'est par l'imitation que nous avons appris à nous comprendre, en posant un point commun à partir de ce que nous avons de plus propre, c'est-à-dire notre chair qui, dans ses différentes facettes, propose un large éventail d'éléments informatifs.

Le visage possède ainsi un statut à part dans le corps humain. Cette face est en effet *surface*, ce qui implique une dialectique avec la profondeur ou, pour le dire autrement, entre intériorité et extériorité. Le visage est donc une surface tordue, qui témoigne ou trahit ce qui est ressenti. Plus que tout autre partie du corps, elle introduit un échange avec l'altérité, en tant que surface. Bien sûr, il est possible d'envisager un visage inexpressif, mais cela relève de l'exceptionnel. Le visage est par définition ce qui se donne à voir. Il est un contact direct avec notre intimité. Le visage est l'essence même de la chair, au sens phénoménologique du terme, car il

---

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.411. L'auteur poursuit : « *J'éprouve mon corps comme puissance de certaines conduites et d'un certain monde, je ne suis donné à moi-même que comme une certaine prise sur le monde ; or, c'est justement mon corps qui perçoit le corps d'autrui et il y trouve comme un prolongement miraculeux de ses propres intentions, une manière familière de traiter le monde ; désormais, comme les parties de mon corps forment ensemble un système, le corps d'autrui et le mien sont un seul tout, l'envers et l'endroit d'un seul phénomène et l'existence anonyme dont mon corps est à chaque moment la trace habite désormais ces deux corps à la fois.* »

[2] A. Miller, *Notre corps ne ment jamais*, II, 3, p.110

articule le visible et l'invisible, trahissant dans le visible de la chair l'invisible de l'âme. Il y a cette nudité dans le visage qui fera dire à E. Lévinas que son apparition est déjà de l'ordre de l'éthique, que le visage nous fait pénétrer dans une sphère qui dépasse le cercle de l'intersubjectif phénoménal pour constituer la moralité des relations à l'autre. Sans aller jusqu'à une telle extrémité qui nous semble peu tenir compte de la violence que peut susciter un visage, une violence qui, contrairement à ce que prétend E. Lévinas, ne se changera pas en responsabilité infinie, mais assumera son désir de destruction. Et pourtant, dans cette phénoménalité du désir persiste un élément d'invisible. Le visage révèle certes une part intime de qui nous fait face, mais maintient dans l'ombre cette même altérité. Le visage possède cette structure paradoxale qui fait qu'il dévoile tout en dissimulant, mettant au jour la part mystérieuse de l'autre homme, celui qui conservera malgré tout une certaine étrangeté. La nudité du visage d'autrui le donne comme énigme à déchiffrer. La communication qu'il amène n'est pas nécessairement construite sur le mode d'une compréhension immédiate. Plus précisément, notre époque actuelle nous invite à travailler notre apparence, a rendre moins spontanée, plus *superficielle*, au sens où la surface serait en rupture avec la profondeur, et non plus articulée de manière dialectique. Le moi véritable n'apparaît pas complètement sur l'horizon phénoménal du visage, comme visibilité de la chair. Il n'apparaît que par touches, laissant à deviner ce qui demeure dissimulé, par des *Abschattungen*, des esquisses.

Malgré ses divers apparats, le visage demeure nudité autant que dénuement. Il porte les stigmates d'une pauvreté essentielle, que nous tentons de *masquer* en se donnant des poses, une contenance. Le visage reste dans l'exposition et donc dans le risque de la violence. C'est toute l'ambiguïté de la chair qui est contenue et même révélée dans le visage, qui « *désarçonne l'intentionnalité qui le vise* »[1]. Le visage se refuse en même temps qu'il se donne, sa phénoménalité transcende la forme elle-même. Le visage fait coïncider le dedans et le dehors dans une dialectique de surface et profondeur qui ne parvient à épuiser l'énigme que constitue l'altérité. Il y a un "infigurable" de fait dans la figure de l'autre, dans cette face qui s'épaissit sous sa surface ; une apparition en pleine opacité. « *Le visage est originairement le refus de n'importe quelle signification donnée par l'intentionnalité à cause de son insaisissabilité. Le visage n'est pas l'image d'un "visage" empiriquement rencontré, mais plutôt pourrait-on le nommer l'anti-image ou l'anti-forme, ou même le "non-phénomène" que l'intentionnalité rate toujours.* »[2] Le visage ne possède pas le même mode d'apparition que les autres choses du monde, en tant que paroxysme de la chair. L'expérience de l'autre déborde l'expérience du monde, c'est-à-dire du monde des objets et des corps physiques. « *Le visage est à la fois phénomène et non-phénomène, sensible et non-sensible, dans le monde, mais pas du monde.* »[3] Nous pourrions même dire que le visage est également signifiant sans signification, tout du moins sans signification apparente. Il doit être interprété, et la relativité de cette interprétation est aussi lourde que le poids du mimétisme qui permet à la mère et l'enfant de se comprendre l'un l'autre. Ce qu'il y a d'insaisissable dans le visage nous renvoie ainsi à ce qu'il y a d'insaisissable en

---

[1] E. Lévinas, *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, Raccourcis, La trace de l'Autre, 4, p.195

[2] Y. Murakami, *Lévinas phénoménologue*, II, 1, § 1, p.131

[3] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, II, I, Le mode d'apparition d'autrui, 1.1, p.174

nous-mêmes. Le visage ne se réduit pas à ce qui est vu, car il est aussi voyant. C'est le hiatus de la chair qui se reflète dans le visage en tant que phénomène qui se dérobe en partie à toute phénoménalité. Invitation à la prudence et à la vigilance, le visage reste un insaisissable par essence. Ainsi, dans le cadre de cette sémiologie corporelle, ce qui apparaît dans les traits du visage, c'est l'ambiguïté, voire l'inadéquation entre le signifiant et le signifié, dès lors que le visage échappe à toute compréhension absolue. S'il est ouverture sur le livre de l'altérité, son message n'en est pas moins codé. Ouverture et fermeture, le visage représente toute la dualité de l'individu, qui n'est pas nécessairement en phase entre ce qu'il ressent véritablement et ce qu'il accepte de ressentir consciemment. Si les murs du psychisme peuvent présenter certaines brèches pour laisser passer la lumière, il reste un paradoxe lié à la vision, et qui s'exprime tout particulièrement dans les yeux et le regard.

Le regard d'autrui institue une communication pré-langagière, posant les bases d'une relation. Les yeux sont d'essence paradoxale : instruments de la vision, ils se dérobent pourtant à leur propre perception et il est impossible, dans ce chiasme propre à la chair, de se voir voyant. Même le reflet dans notre miroir nous objective, en quelque sorte. Mais les yeux sont plus que de simples organes de perception. Comme nous l'avons signalé, leur position peut donner des indications cérébrales sur ce qui se passe au niveau du psychisme de l'individu, notamment concernant le mensonge. Mais il y a beaucoup plus. Les yeux, c'est surtout le regard. Le regard n'est pas une simple connexion physique qui me place dans un rapport sensoriel avec autrui. Le regard est bien plus dense. Le regard est signifiance, c'est-à-dire déjà ébauche d'un sens possible, encore indéterminé, informulé, mais déjà pris dans un faisceau d'intensité. C'est dans cette intensité que se dévoile son essence même, qui nous fait accéder à l'intériorité de l'altérité. L'intensité du regard peut souvent provoquer chez l'autre diverses réactions, car le regard est densification d'un réseau de significations qui parviennent jusqu'à l'autre et peuvent déclencher la honte, la peur, l'agressivité, etc. Le regard ne se réduit pas aux yeux, c'est-à-dire à « *cette convergence vers moi de deux globes oculaires* »[1]. L'œil n'est pas qu'un organe de vision, il est aussi support du regard, et de ce fait introduit une distance paradoxale, tissée de proximité et d'éloignement, entre moi et autrui. Ce paradoxe reprend le hiatus de la chair, qui fait que le corps de l'autre n'est pas un simple corps physique, mais un corps vécu, autrement dit une chair, qui transcende cette simple matérialité. « *Si j'appréhende le regard, je cesse de percevoir les yeux […]. Le regard d'autrui masque ses yeux, il semble aller* devant eux. *[…] Le regard, à la fois, est sur moi sans distance et me tient à distance, c'est-à-dire que sa présence immédiate à moi déploie une distance qui m'écarte de lui. Je ne puis donc diriger mon attention sur le regard sans, du même coup, que ma perception se décompose et passe à l'arrière-plan.* »[2] Le regard déborde donc le simple rapport de perception, et introduit une relation intersubjective. D'où cette signifiance qu'il porte en lui. Mais ce qu'il signifie renvoie aussi à son intensité. Le regard peut ainsi dire le mépris, l'incompréhension, etc., car il est déjà pris dans le réseau d'expression du visage. Le regard peut trahir des intentions, mais il est aussi possible d'y loger des intentions trompeuses, afin de leurrer l'adversaire, dans le cadre du combat.

---

[1] J.-P. Sartre, *L'être et le néant : essai d'ontologie phénoménologique*, III, I, IV, p.303

[2] *Ibid.*, p.304

Ainsi, le regard peut laisser paraître des ébauches de mouvements, qui n'existent qu'à titre d'intentions, comme un regard qui se porte vers le bas avant de frapper, comme pour mieux localiser sa cible. Maintenir un contact visuel avec l'adversaire fait ainsi partie de l'affrontement. *« Au combat les distances doivent être saisies non pas en les intellectualisant, mais en les ressentant sensiblement jusque sur la peau, par l'intermédiaire des yeux. »*[1] Le contact qui s'établit avec l'autre par l'intermédiaire du regard n'est pas strictement intellectuel. Il est plutôt émotionnel, voire même primitif. Il y a une sortie du monde qui se joue dans l'entrelacement de deux regards pendant un affrontement, et qui fait que le monde n'apparaît plus directement, mais reste à la périphérie, à la fois de la perception et de la conscience. Le regard s'exprime comme un rapport intime avec l'autre, qui dépasse la simple constitution physique. C'est une sorte d'empathie qui se crée, un jeu de miroirs où il s'agit de déceler les intentions de l'autre sans laisser paraître les siennes. Dans les yeux de l'autre, je vois qu'il me regarde et qu'il projette sur moi une tension qu'il me fait décrypter. *« Le regard se situe ou plutôt se déplace entre nous deux. Il s'agit d'un phénomène invisible qui est* en route *et dont la manifestation est en mouvement, parcourt un trajet. Phénomène en mouvement, le regard n'apparaîtra donc pas toujours de la même manière au cours de son déplacement. »*[2] Le regard m'impose autrui comme un phénomène qui pourtant se dérobe à ma pleine compréhension. Il y a, comme le note J.-P. Sartre, une réduction phénoménologique qui s'opère dans l'expérience du regard, et qui nous place, autrui et moi, sur un rapport dont les modalités ne sont plus strictement sensorielles. C'est un rapport entre deux chairs vivantes qui prend place, deux chairs qui ne se contentent plus de voir, mais regardent, cherchant à percer le masque de la surface pour saisir quelque chose de la profondeur de l'autre. Une profondeur qui peut s'exprimer en surface, comme le montre la médecine traditionnelle chinoise, qui permet d'appréhender dans le teint du visage, mais aussi dans l'apparence des yeux dans quel état se trouve l'individu. Tel diagnostic est certes très précis, et requiert une grande habileté ainsi qu'une grande maîtrise, mais le regard d'un homme ivre est facilement décelable et donne plusieurs informations intéressantes. Mais, au-delà d'une telle expertise, ce que le regard nous donne à voir, c'est la manière dont l'autre se projette sur nous, dans un contact plus rapproché que le contact visuel.

Laissant l'optique pour l'haptique, le toucher est la découverte d'un rapport à l'autre sur un mode radicalement différent. Il y a cette intimité qui se crée, car la vision maintient une certaine distance, tandis que le toucher désigne la rencontre avec le corps de l'autre, au point que cela peut être intrusif. Car même si certaines cultures sont très "tactiles", le fait d'être à distance de toucher signifie qu'une frontière a été franchie et même, selon le contexte transgressée. En effet, être en mesure de toucher le corps de l'autre introduit dans un rapport d'immédiateté qu'il faut au maximum éviter dans une situation de conflit. Si l'adversaire pénètre dans cette sphère où il peut rentrer en contact avec mon corps, cela veut dire qu'il est à distance de frappe, et une prise de distance est vivement conseillée, lorsqu'elle est possible. L'apparition d'autrui comme visage peut être vécue comme une intrusion,

---

[1] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 5, La temporalité dans la dimension de yomi, À propos de l'état d'esprit en sabre, p.109

[2] R. Bernet, *Conscience et existence : perspectives phénoménologiques*, II, III, 1, p.230

par tout ce qu'elle introduit sur un plan métaphysique, mais la menace est encore très virtuelle. Plus précisément, elle est tenue à distance lorsqu'elle n'est que visuelle. Le rapport à l'autre n'est plus le même dès lors qu'il est entré dans une sphère physique qui prive de cette distance de sécurité. Car le contact rapproché est plutôt la distance des amants, tout du moins de la familiarité qui permet à deux personnes de s'approcher l'une de l'autre sans qu'il y ait offense. C'est sphère physique est donc la distance de l'intimité, intimité qui se crée donc par la force des choses entre deux partenaires, comme nous l'avons mentionné. Lors d'une situation conflictuelle, cette intimité franchie est marque de violence, puisqu'il y a viol, c'est-à-dire pénétration agressive d'une sphère intime, qui n'est habituellement réservée qu'aux proches qui en ont acquis le privilège. Par conséquent, le toucher, ne serait-ce qu'en tant que possible, instaure un rapport différent, plus violent, puisque transgressant les limites de l'intime. En replaçant cette thématique dans le cadre de la sémiologie corporelle, le toucher ouvre l'accès à des informations qui peuvent être dissimulées lorsqu'elles sont tenue à distance. D'ailleurs, pendant le combat, qu'il s'agisse d'un entraînement ou d'un véritable conflit, les ruses sont souvent visuelles, car elles permettent plus facilement de leurrer. L'illusion concerne davantage l'optique que l'haptique. Dans la pratique du *tuishou*, les leurres visuels sont inefficaces, car ce n'est pas le sens qui est mobilisé, et il est beaucoup plus difficile – mais pas impossible – d'illusionner son partenaire par le toucher. C'est que le toucher introduit une nouvelle forme de communication. L'intériorité s'y révèle davantage, et ce sont toutes les lignes de force qui parcourent l'individu qui apparaissent alors. Car le toucher est un des sens privilégiés pour la perception du mouvement, qui introduit donc les notions de vitesse et de force. Le sens tactile « *est d'une grande richesse et d'une extrême subtilité et, dans ce cas aussi comme dans celui des autres appareils sensoriels, la nature a effectué une ségrégation des grandeurs que mesurent les différents capteurs et a conféré à certains le pouvoir d'anticipation puisqu'ils mesurent les variations rapides (les dérivées) des forces de pression ou de la vitesse de glissement d'un objet sur la peau* »[1].

Ce sont de telles facultés d'anticipation qui sont importantes ici. Le toucher renseigne en effet plus fondamentalement sur les intentions de la personne, puisqu'il donne accès à sa force, sa vitesse, sa direction, etc. Toute la subtilité du *tuishou* est justement de rester "vide", et de coller à la force de l'autre sans projeter d'intention, mais simplement en conservant son centre, à la manière d'un rocher qui reste fixe faxe à l'eau qui tente de le renverser mais ne fait que glisser sur lui. Ce qui permet de rappeler l'un des principes essentiels du Taiji quan, et de nombreux arts martiaux, qui est d'utiliser l'intention, non la force (*yong yi bu yong li* 用意不用力). En revanche, sans utiliser la force, il faut faire en sorte de sentir et de déchiffrer les mouvements de force de l'adversaire, pour les déjouer. « *Le maître, en ne résistant pas et en collant aux mouvements de force de son opposant, comprend et contrôle toute a situation, et peut utiliser la propre énergie offensive de l'opposant pour le neutraliser. C'est ce que signifie "quatre onces de force dévie mille livres".* »[2] Le toucher offre une nouvelle dimension de la

[1] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 2, La proprioception, Le sens du toucher, p.36

[2] Zhang (X.) 张祥龙, "Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi* 意)", in *Streven*, II, p.977. « The master, by non-resisting and sticking to the strength-movements of his opponent, knows and controls the whole situation, and can use the opponent's own energy of attack to put him down. That is what is meant by "a four-ounce force deflects a thousand pounds". »

sémiologie corporelle par l'écoute tactile du corps de l'autre, et non plus seulement visuelle. Cette nouvelle modalité dans la compréhension de l'autre est rendue possible par ce que cela évoque dans l'individu. Il y a un phénomène d'identification qui fait que le décryptage des mouvements d'autrui me renvoie à mes propres intentions lorsque j'effectue des mouvements similaires. Le corps d'autrui me parle lorsqu'il est touché car les gestes traduisent une action, une intention, que je comprends par mimétisme, comme le rappelle F. Dastur[1]. Percevoir l'autre revient alors à se modifier soi-même, pour s'adapter aux intentions afin de les déjouer. Car il ne s'agit pas d'un objet en face de moi, mais d'un alter-ego qui altère précisément mon privilège sur le monde. Cette compréhension cutanée de l'autre n'est pas à négliger, puisqu'elle renvoie à l'appareil psychique lui-même, comme le montre la notion de Moi-Peau chez D. Anzieu, où les contacts tactiles entre l'enfant et sa mère sont déterminant quant à l'élaboration de son psychisme[2]. Par ailleurs, toute la constitution de la chair comme chiasme repose sur le toucher, avec cette expérience des deux mains d'un individu qui se touchent, mais la main touchée ne peut en même temps être touchante du point de vue de la conscience. Le toucher donne ainsi accès à l'invisible de la chair, et si le visage peut se résorber dans ses traits énigmatiques, le toucher peut mieux déceler où la force est située, par exemple si elle n'est qu'en surface, ou si elle provient de la profondeur. *« Parce que nos mains font presque tout le travail, elles représentent la principale source de tension du corps. Un débutant de Taiji se sert seulement de ses mains pour exécuter les mouvements, sans que le reste de son corps soit impliqué. Voilà pourquoi le corps semble si raide. »*[3] Le toucher offre donc une compréhension de la densité de l'adversaire. À l'instar de la caresse, le toucher dans la pratique martiale chercher à déceler ce qu'il y a derrière les apparences, pour s'intéresser à l'essence même du mouvement. Le toucher est ainsi tendu vers l'avenir, parce qu'il y a une forme d'anticipation qui s'installe entre moi et autrui, dans l'optique de prévoir ce qu'il va faire. *« La caresse consiste à ne se saisir de rien, à solliciter ce qui s'échappe sans cesse de sa forme vers un avenir – jamais assez avenir – à solliciter ce qui se dérobe comme s'il* n'était pas encore. *Elle* cherche, *elle fouille. Ce n'est pas une intentionnalité de dévoilement, mais de recherche : marche à l'invisible. »*[4] Ce n'est donc qu'en se tenant disponible que le toucher donne accès à des informations sur

---

[1] *« De même en effet qu'il y a une* coexistence *de mon corps et des choses qui fait de l'expérience perceptive non pas la construction d'un objet scientifique, mais bien l'épreuve d'une présence corporelle, il y a entre moi et autrui une* réciprocité *qui permet au sens intentionnel d'habiter plus d'un corps et d'émigrer ainsi de l'un à l'autre. C'est en effet parce que je peux reprendre à mon compte le geste d'autrui que je peux le comprendre, ce qui implique que le spectacle qui m'est ainsi donné n'a pour moi de sens que s'il se rencontre avec des possibilités qui sont miennes et qu'il a précisément pour vertu d'éveiller. Mais il ne le peut que parce qu'il ne m'est pas donné comme l'est une chose, mais comme une invitation ou une question, selon le style inchoatif qui est propre à ce qui n'est que* geste, *c'est-à-dire précisément en gestation, en train de se faire et non pas déjà "chose faite". Le sens du geste n'est donc pas, comme le souligne Merleau-Ponty, "derrière lui", comme le serait une signification cachée qu'il s'agirait de décrypter, mais il lui est immanent, et il n'en va pas autrement pour le geste linguistique. »* (*Chair et langage : essais sur Merleau-Ponty*, I, Le corps de la parole, p.60)

[2] *« Le Moi-Peau est une structure intermédiaire de l'appareil psychique : intermédiaire chronologiquement entre la mère et le tout-petit, intermédiaire structurellement entre l'inclusion mutuelle des psychismes dans l'organisation fusionnelle primitive et la différenciation des instances psychiques correspondant à la seconde topique freudienne. »* (*Le Moi-peau*, I, 1, Quelques principes généraux, p.4)

[3] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 2, Comment améliorer la conscience du Qi, La pratique de la relaxation : Shoong, p.42

[4] E. Lévinas, *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, IV, B, p.288

l'autre, car celles-ci requièrent une intimité plus profonde avec l'autre et avec soi que la simple vision.

Un dernier aspect livre des éléments importants au sujet de la personne que nous avons en face de nous : son souffle. La respiration est en effet un élément essentiel dans la pratique du Taiji quan et des arts martiaux proposant un travail interne. Mais la respiration de l'autre est également intéressant en termes de sémiologie corporelle. Son souffle, court ou long, bruyant ou silencieux, va indiquer l'état de fatigue et de stress, ce qui peut être une information utile dans un affrontement durant un certain temps. Si la personne est essoufflée, elle n'aura pas la réactivité suffisante pour assumer un assaut rapide. Si au contraire sa respiration est extrêmement calme, elle peut laisser présager des difficultés à venir. Là encore, c'est l'accès à une intimité de l'adversaire qui se présente, sur un terrain qui n'est pas uniquement visuel, puisqu'il est aussi sonore. En certaines occasions, il est aussi olfactif, car si une haleine avinée parvient aux sens, elle informe que la personne n'est pas dans un état normal de lucidité, et qu'il sera donc difficile de dialoguer avec elle, pour éviter d'en venir à la force. Cela informe aussi qu'il faut s'en méfier, car si une personne ivre contrôle beaucoup moins ses mouvements et son équilibre, ces mêmes mouvements sont effectués de manière bien plus instinctive, ce qui accroît leur puissance. Le souffle ne doit donc pas être réduit à la seule respiration, car il est lié au fonctionnement global de l'individu. Ainsi, la respiration peut également signaler un état émotionnel, que ce soit le calme, en étant très tranquille, ou la peur, la colère, dès lors qu'elle est plus rapide, mais se traduit aussi par une transpiration plus abondante. Le souffle n'offre donc pas qu'une prise sur l'état physique de la personne, mais encore sur son état émotionnel. Qui plus est, parce qu'il est lié au rythme cardiaque, il peut avoir des incidences importantes dès lors qu'il s'élève trop, d'autant que ceci peut arriver très rapidement. *« Lorsque le cœur atteint les 115-120 bpm, les capacités motrices commencent à s'altérer. Cela commence par la coordination basique main-œil, mais à partir de 150 bpm, c'est la perte de l'ensemble du système qui est possible. À 175 bpm, un rétrécissement du champ visuel apparaît, la perception de la profondeur diminue, et les procédés cognitifs commencent à s'estomper comme le cerveau primitif bouleverse l'ordre établi et dépasse le cerveau méta-cognitif. À 185 bpm, une "immobilité tonique" peut apparaître car le corps va être instinctivement tenté de faire semblant d'être mort pour éviter les prédateurs. »*[1] Pour toutes ces raisons, il est donc essentiel de travailler sa propre respiration. Il est souvent conseillé de respirer par le nez, et de manière silencieuse, de sorte que ni le pratiquant ni les gens alentours ne puissent entendre la respiration. Bien sûr, la respiration prend un rythme différent dès lors que les exercices sont plus physiques, mais cela contribue à la "modérer", et la rendre moins perceptible[2]. Car dans le souffle, ce qui apparaît, c'est la manière dont nous gérons notre propre effort, et cela est une information déterminante.

---

[1] K. Secours, "Fear", in *Meibukan Magazine* n°9, p.23. « Motor skills begin to erode as the heart reaches about 115-120 bpm. This begins with basic hand-eye coordination but at about 150 bpm can mean the loss of the complete motor skill. At 175 bpm, tunnel vision occurs, depth perception falters and cognitive processes begin to shut down as the primitive brain storms the castle and over-throws the metacognitive brain. By 185 bpm, *"tonic immobility"* or freezing can occur as the body instinctively tries to play dead to avoid predators. »

[2] Cf. C. Despeux, *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, III, 1, p.61

§ 3 Le geste

L'idée de geste est capitale car elle est une clef de l'apprentissage, et se trouve au croisement de plusieurs thématiques. Le geste n'est effectivement pas inné. Paradoxalement, il doit tendre à devenir le plus naturel possible, en se conformant à l'ordre naturel des choses, ce qui nous place à nouveau en contact avec la stratégie du *wuwei*. Le geste reprend ainsi cette idée d'ineffabilité puisqu'il renvoie à un savoir-faire qui résiste au langage articulé. C'est que le geste est en lui-même un langage. Qu'il soit assuré ou maladroit, ne serait-ce que cela, il communique le niveau du savoir-faire. Mais si le geste devient le geste de la calligraphie, il exprime une signification bien plus profonde, car l'écriture jaillit de la main comme la parole des organes phonatoires. « *Les gestes charnels ne pourraient transir la langue sans que le mot et la main soient primitivement liés.* »[1] Il y a une signification de cet ordre dans la pratique du Taiji quan, puisque le geste possède une symbolique qui lui est propre. Dans le travail sur l'enchaînement, les mouvements dissimulent leur sens, c'est-à-dire leur application martiale. Pour qui se contente donc d'imiter ce que fait le maître où les autres disciples, le geste n'est pas acquis. Le geste est l'expression d'un savoir-faire et, à ce titre, il n'est plus un simplement mouvement. Le mouvement possède certes une signification, car il donne des indications, et procède d'une intention, mais celle-ci est souvent plus globale, et dépasse le simple mouvement. Lorsque je marche par exemple, il y a bien un mouvement de tout mon corps dans une certaine direction, mais il n'est pas question encore de geste, car c'est l'intention de rejoindre quelqu'un qui préside au mouvement. Ce n'est donc pas le mouvement en lui-même qui est important, mais l'intention plus globale dans laquelle il s'inscrit comme moyen. En revanche, si j'effectue un signe de la main vers la personne, l'idée de geste apparaît, car ce mouvement porte en soi une symbolique, mais elle n'en est qu'à ses balbutiements. Le geste dans la pratique du Taiji quan en particulier et des arts martiaux en général porte une symbolique très lourde. Il est la marque d'un apprentissage. Il est surtout la marque constitutive du "je peux" qui caractérise la chair phénoménologique. Le geste, plus qu'une intention, désigne une capacité. « *Ma main qui esquisse "expressivement" un geste ou qui saisit un objet par un faire pratique, n'est pas un simple organe anatomique où se focalisent des excitations externes pour se décharger ensuite au moyen de l'innervation sensitive […]. Bien au contraire, cette main manifeste un "savoir", intégral par rapport à elle-même en même temps que par rapport à ce corps en sa totalité charnelle ou vivante qui est la "mienne" dans la singularité du moi unique. Ce savoir pratique de la vie, déployé en tant que "Je Peux" principiel par la main, comporte alors une potentialité et une habitualité phénoménologiques de la "saisie" en tant que telle sur le plan ontologique et fonde, par conséquent, tous les actes particuliers de saisir, ou de voir et de marcher pour les autres facultés corporelles, ce qui n'est pas simplement dû à un entraînement relevant de l'ontogenèse en mon enfance.* »[2] Le geste transcende donc le corps en étant déjà l'expression d'un vécu, c'est-à-dire d'une expérience. Le geste témoigne d'une certaine pratique, et permet aussi d'en définir la qualité. Car la gestuelle ne relève pas d'une logique mécanique, mais naturelle. Dès lors qu'il apparaît comme mécanique, il montre les signes d'un apprentissage inachevé, car

[1] D. Frank, *Heidegger et le problème de l'espace*, VII, p.101
[2] R. Kühn, *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, I, 2, 2, p.58

c'est l'aisance et la fluidité qui caractérisent le geste. Le geste trouve en effet pour modèle celui qui le maîtrise jusqu'à en donner une apparence de simplicité là où le processus est extrêmement complexe, qu'il s'agisse d'un geste propre aux arts martiaux mais aussi aux autres arts. Le geste appartient à la sphère de l'art, dans son sens large qui englobe toute technique manuelle. Car le geste présuppose une intimité avec son propre corps ; il est lié à la sensibilité proprioceptive. Si son savoir-faire est ineffable, il requiert cependant la participation de la chair en ce que celle-ci doit l'intégrer. Pour apprendre le geste, il faut donc s'apprendre soi-même, et développer ses qualités de lucidité charnelle. Le geste est ainsi le fruit d'une certaine connivence avec soi-même, puisque c'est la chair qui va le comprendre, et non l'intellect, auquel toutes les subtilités du geste échappe. *« C'est le corps, comme on l'a dit souvent, qui "attrape"* (kapiert) *et qui "comprend" le mouvement. L'acquisition de l'habitude est bien la saisie d'une signification, mais c'est la saisie motrice d'une signification motrice. »*[1] Un mouvement est appris lorsque le corps l'a compris. Le geste traduit cette incorporation, ou plutôt cette incarnation d'une technique jusque dans son fondement le plus intime. Le geste implique alors une transformation du monde, puisqu'il induit des rapports différents. Le monde de qui a appris ou non à faire du vélo n'est pas le même. Notre chair n'habite plus le monde de la même manière. Le geste est donc une intégration particulière du monde.

Ceci s'observe aussi lorsque le geste implique des objets. Qu'il s'agisse du boucher Ding de Zhuangzi, d'un calligraphe, d'un musicien ou d'un pratiquant travaillant les armes, il y a, par la force de l'habitude, nécessaire au développement du geste, à sa maîtrise, un rapport différent. Par la maîtrise d'un geste, en effet, notre rapport au monde change, parce que notre rapport à notre propre corps n'est pas le même. Le "je peux" évoquer par E. Husserl et à sa suite M. Merleau-Ponty semble encore n'être que potentialité, qui doit être actualisée. La maîtrise du geste trouve son fondement dans ce "je peux", mais en actualisant de telles potentialités. Le "je peux" n'est dès lors plus virtuel mais actuel. Par l'augmentation de nos capacités en acte, la connivence avec notre propre corps est plus certaine, plus dense, et l'acuité de notre lucidité charnelle plus évidente. Ce point est plus clair avec l'objet impliqué dans certains gestes. Cet objet n'est plus altérité, mais il fait partie de mon propre corps, pour ne pas dire de mon corps-propre ; il en est une extension. Une extension qui n'est plus simplement motrice, mais également perceptive, pour ne pas dire émotive, dans le cas d'arts comme la musique, la calligraphie, etc. *« L'exploration des objets avec un bâton, que nous donnions tout à l'heure comme un exemple d'habitude motrice, est aussi bien un exemple d'habitude perceptive. Quand le bâton devient un instrument familier, le monde des objets tactiles recule, il ne commence plus à l'épiderme de la main, mais au bout du bâton. On est tenté de dire qu'à travers les sensations produites par la pression du bâton sur la main, l'aveugle construit le bâton et ses différentes, puis que celles-ci, à leur tour, médiatisent un objet à la puissance seconde, l'objet externe. »*[2] Et justement parce que l'objet devient une extension du corps, grâce à l'habitude, il ne consiste plus en une possibilité d'interpréter différents signaux comme s'il demeurait extérieur au corps : il en dispense. Le geste, lié*« est un appendice du corps, une extension de la synthèse corporelle »* à l'habitude, développe donc des facultés motrices mais également

[1] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.178
[2] *Ibid.*, I, IV, p.188

perceptives, jusque dans les extrémités d'un objet devenu une extension du corps-propre. L'objet[1] ; il complète le geste. Mais le geste n'est pas acquis immédiatement, et c'est aussi à ce titre qu'il est légitime d'évoquer l'idée de *synthèse* à son égard. Le geste est le fruit de l'habitude, c'est-à-dire d'une répétition. La répétition implique l'idée d'une progression, puisque le geste s'est transformé au fur et à mesure de ses répétitions, il s'est affiné, comme un diamant brut est poli petit à petit. Ce qui veut dire qu'à son commencement, le geste était grossier. Ce sont toutes les erreurs effectuées qui vont aussi se retrouver dans le geste maîtrisé, et qui constitue en quelque sorte une synthèse de tous les gestes précédents. « *Lorsqu'on réalise un trait en calligraphie, on ne peut pas revenir en arrière ni corriger* a posteriori *son geste : on doit donc l'intégrer complètement mais aussi l'accepter, même s'il n'est pas réussi. On doit donc peu à peu apprendre à corriger ses défauts gestuels en réalisant de nombreux traits, ce que font tous les calligraphes, afin que le geste devienne aussi naturel que respirer ou marcher.* »[2] Ce qu'écrit Y. Escande au sujet de la calligraphie n'en est pas moins vrai concernant la pratique du Taiji quan : l'erreur doit être assumée, car elle fait partie intégrante de l'apprentissage, et permet de développer une conscience de soi, jusque dans ses échecs. Car l'échec n'est pas définitif. Il dresse la persévérance, pour parvenir à plus de justesse. Et même si trouver le geste juste peut sembler une quête asymptotique, il est toutefois possible de parvenir au stade d'une meilleure relation vis-à-vis de soi. Mais le geste est une synthèse sur un niveau plus fondamental. Il est la contraction de différentes étapes en un mouvement unique et fluide, qui ne comporte plus de césures, comme c'est le cas au commencement de la pratique. L'habitude permet d'intégrer petit à petit les différentes étapes du geste pour les unifier et les guider d'une seule intention. Cette contraction propre au geste permet d'en augmenter la vitesse d'exécution mais, paradoxalement, il n'est possible de fluidifier le geste qu'en travaillant en lenteur. C'est la lenteur qui permet en effet d'éliminer tous les mouvements parasites qui ralentissent le geste mais aussi diminuent sa puissance, et en pervertissent l'essence. Ce qui est possédé, c'est donc le geste comme « *formule d'un mouvement, comme un concept naturel de tous les cas particuliers où il peut avoir à se réaliser* »[3]. Cette expression de M. Merleau-Ponty est extrêmement parlante. Le geste doit être compris comme une formule mathématique, qui peut être appliqué pour n'importe quel cas. Une fois que le principe est compris, peut importe en effet les nombres qui sont articulés par les signes + et =, il sera possible d'en venir à bout. Le geste est donc une synthèse de différentes étapes, puisqu'il est l'apprentissage de la coordination de certains mouvements, mais il est aussi une synthèse des différents cas de figure auxquels il est en mesure de s'appliquer. Le geste est donc ouverture à de nouvelles applications possibles, et n'est pas opaque et fermé sur lui-même. Il peut se décliner dans différentes sortes d'expression, une fois qu'il a été acquis.

Et c'est une telle "polysémie" qui caractérise les gestes présents dans les arts martiaux. Ceux-ci ne sont pas limités à une seule application possible. Ils sont une formule mathématique qui peut être utilisée pour toute sorte de calcul reprenant les mêmes principes. « *Dans les styles anciens, les mêmes mouvements physiques ont été utilisés aussi bien pour le* qigong *que pour le combat. Prenons un exemple : la posture de*

---

[1] *Ibid.*, p.189

[2] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, A, L'apprentissage : la copie, La copie en calligraphie, p.60

[3] M. Merleau-Ponty, *La prose du monde*, Le langage indirect, p.108

l'arbre […]. Et bien cette position avec les bras devant les épaules pourra être utilisée pour chaque partie de l'entraînement. En regardant la posture elle-même la pratique de l'enracinement semble évidente. Pour développer la force des bras et du dos, quelques exercices simples isométriques seront facilement adaptables. Pour travailler les jambes, il suffit de faire l'exercice en descendant plus bas. Dans la même position, on peut amener un mouvement de balancier sur les pieds, du talon aux orteils, avec des battements de bras qui permettent de travailler la relaxation et la souplesse du mouvement. Avec ces mêmes gestes, il suffira de rajouter des techniques de respiration ainsi que des méditations pour équilibrer le travailler émotionnel et renforcer l'intention, sans toucher à la structure de base qui est la position de l'arbre. Pour les arts de combat, sur un léger déplacement avant/arrière et droite/gauche, on travaillera le crochet, la claque et l'action de repousser. »[1] Ce n'est donc pas l'accumulation des gestes qui est visée par l'apprentissage, mais plutôt la compréhension de leur principe essentiel, qui permet de développer différentes qualités simplement en changeant les intentions mises derrière les mouvements. Ce qui pose problème pour la pratique du Taiji quan dès lors que celle-ci se résume au travail de la forme, sans prendre en compte la dimension martiale. Le seul travail de la forme est insuffisant pour développer les qualités martiales car il fige le geste, et le prive de toute dynamisme "polysémique". Le geste doit demeurer vivant pour pouvoir être utilisable. Il ne doit par conséquent pas viser la perfection, au sens d'une perfection esthétique, mais l'utilité. Dans cette quête, le geste n'est pas encore une confrontation avec quelqu'un d'autre, une personne réelle (même si une personne virtuelle est importante, pour donner les repères martiaux essentiels à la justesse du travail du geste) : c'est avant tout une confrontation avec soi-même. Et c'est cette confrontation, par rapport à l'environnement, et surtout par rapport à ses propres capacités physiques, qui va donner la justesse du geste, pas la recherche esthétique. Un animal en action ne cherche pas à effectuer un beau mouvement, mais à être le plus efficace, eu égard à son environnement et ses capacités physiques même si, par cette intention, il peut effectuer un beau geste pour un regard humain.

Parce que le geste est efficacité, il y a une transcendance du mouvement qui fait que le corps est habité par une intention plus profonde. Le geste doit être une expression de la chair au sens où celle-ci réunit le corps et l'esprit sur un même axe. Ainsi, « *le corps n'est pas le sujet de la réceptivité sensible mais la "trace d'une existence" : point de passage d'une dynamique expressive plutôt que substrat de la conscience* »[2]. C'est ce qui fait que de vieux maîtres de Taiji quan, ou des pratiquants étant arrivés à un certain niveau ne font plus des mouvements amples lorsqu'ils exécutent la forme, mais des mouvements très courts. Ce n'est plus quelques membres de leur corps qui reproduisent un mouvement de manière "extérieure", mais au contraire le mouvement vient-il de l'intérieur, n'imitant plus une forme extérieure mais étant "interprété" par tout le corps. En ce sens, il rejoint le geste du calligraphe qui n'imite plus mais interprète. C'est l'essence, en quelque sorte le *dao* du mouvement qui est saisi, puis produit, avec une contraction des étapes constitutives[3]. Qui plus est, ces

---

[1] S. Augier, http://daowarrior.blogspot.com, "Comment allez-vous réagir ?"

[2] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, I, 3, § 1, p.60

[3] J.-F. Billeter décrit parfaitement, au niveau de la calligraphie, un processus qui se retrouve concernant le geste martial : « *Lorsqu'il a vaincu les difficultés du début, l'apprenti voit son geste devenir plus efficace et plus assuré. Les progrès de l'intégration se manifestent par une série de phénomènes qui sont caractéristiques de tout processus d'intégration. Le premier est celui de l'unification : les mouvements que*

mouvements, en étant très courts, mais puisqu'ils sont produits par le corps tout entier, sont plus efficaces dans une situation de combat que des mouvements amples. Les mouvements amples sont en effet plus faciles à remarquer, et donc anticiper et contrer. Le contre est également plus facile en ce que plus le mouvement est ample, plus il laisse de prise. De fait, le mouvement court est beaucoup plus intéressant car il est difficile à prévoir et difficile à contrer, sans pour autant être moins puissant, puisqu'il provient du corps entier. Il est peut-être même plus puissant qu'un mouvement ample parce qu'il est plus simple de canaliser la puissance et de mobiliser le corps entier dans un mouvement court plutôt que dans un mouvement ample. « *Le point fort dans cette stratégie gestuelle est de réduire au minimum l'engagement, et d'employer la force de son adversaire à son profit. Spontanéité et logique vont ensemble. C'est moins la qualité même du combat que le dispositif mis au point qui compte.* »[1] Le geste synthétise donc divers aspects complémentaires : une stratégie globale avec ses multiples applications, une somme de mouvements, une expérience par la répétition du geste. Le geste apparaît pourtant comme une réalité simple pour qui le possède. Et quand bien même l'artisan ou l'artiste n'est pas l'inventeur de sa technique, il a dû élaborer lui-même son geste, de sorte qu'il s'y retrouve une forte expression de la subjectivité. La mise au point du geste doit correspondre au potentiel précis d'un individu, et non d'une norme s'imposant à tous. Le geste correspond aux capacités d'un être personnel. C'est ce qu fait que si son apprentissage passe par l'imitation d'un modèle, sa maîtrise pose une intégration à tout son être.

§ 4 Limitations de l'imitation

L'apprentissage est principalement basé sur l'imitation. Le caractère *xue* 學, qui signifie apprendre et imiter, montre l'ancrage de l'imitation au sein de la pédagogie chinoise. Qu'il s'agisse de l'écriture, d'un art martial ou de n'importe quelle technique qui s'apparente à un savoir-faire, apprendre implique tout d'abord d'imiter un modèle. « *Le débutant étudie dès la première phase l'œuvre d'un maître, mais en concentrant son attention sur les problèmes techniques de l'exécution et en se servant*

---

*l'apprenti s'efforçait à grand-peine d'accomplir simultanément se fondent en un geste unique qui, soudain, paraît simple. Le deuxième est celui du passage au mouvement : les tensions, les blocages qui l'arrêtaient se résolvent ; les opérations qu'il tentait de contrôler en arrêtant le mouvement, il les maîtrise maintenant par le mouvement lui-même, comme un acrobate qui règle son équilibre sans plus arrêter sa marche sur la corde raide. Le troisième phénomène est celui de l'*efficacité *: après avoir peiné en vain, l'apprenti voit avec émerveillement son geste produire comme de lui-même l'effet désiré. Vient ensuite l'*économie d'énergie *: les forces qui étaient en lutte les unes contre les autres au début consommaient en pure perte une quantité d'énergie qui devient disponible maintenant que ces forces combinent leurs effets. L'énergie libérée se diffuse dans le corps propre et augmente son activité générale. L'apprenti calligraphe se sent envahi par un bonheur nouveau, par une légèreté inconnue, par un enjouement général. Cette économie d'énergie s'accompagne d'un* déplacement de l'attention *: n'ayant plus à surveiller ses mouvements comme au début, le calligraphe en herbe a l'esprit plus libre et peut consacrer beaucoup plus d'attention aux formes qu'il observe dans le modèle et à celles qu'il produit. Il y a enfin, sixième phénomène, l'assurance de disposer d'un* acquis définitif *: l'intégration d'un geste est un enrichissement que rien ne peut nous enlever hormis la folie ou la mort parce que la mémoire motrice est indélébile. L'apprenti n'a pas seulement acquis une capacité supplémentaire, celle d'accomplir le geste du calligraphe, mais aussi une sensibilité nouvelle puisqu'il possède désormais la faculté de sentir ce geste de l'intérieur, de l'imaginer par la seule mobilisation interne du corps propre, en l'absence de toute réalisation extérieure.* » (*L'art chinois de l'écriture*, 7, Les transformations de l'activité propre, pp.158-159)

[1] F. Braunstein, *Penser les arts martiaux*, 2, Les stratégies du corps, Le geste a-t-il un sens ?, p.63

principalement du modèle pour mesurer le contrôle qu'il exerce sur son instrument. […] Lorsqu'il aborde une deuxième œuvre, l'élève y entre avec beaucoup plus de facilité et prête tout de suite une partie beaucoup plus grande de son attention à ses particularités stylistiques, à sa valeur expressive. En y pénétrant, il se dégage des habitudes contractées au cours de son premier apprentissage, habitudes dans lesquelles se résumait pour lui la calligraphie, et fait l'expérience d'une métamorphose. »[1] L'imitation du maître est donc utile, car elle permet de reconnaître les points difficiles, et d'apprendre à maîtriser son instrument, qui n'est autre que le corps dans la pratique du Taiji quan. Mais, répétons-le, le corps ne doit pas être séparé de l'esprit, de la même manière que le pinceau ne l'est pas de la main de calligraphe. C'est une extension de l'être dans sa globalité. La pratique implique une recherche de l'unification du corps, et c'est justement un point où l'imitation rencontre ses limitations. Tant qu'il est imité, le geste conserve une extériorité radicale. Autrement dit, dans le cadre de la pratique du Taiji quan, tant que l'attention se fixe sur les détails des mouvements de son corps, quand ce n'est pas sur le corps des autres, le geste n'est pas intégré. Plusieurs distinctions conceptuelles doivent être mentionnées. *Apprendre* n'est pas *comprendre*. L'étymologie elle-même indique la nuance : le *cum* désigne le fait de prendre *(prehendere)* avec soi, et non plus simplement de prendre vers *(ad)*. Autrement dit, l'apprentissage présuppose une distance encore trop importante vis-à-vis de son objet, qui signifie que celui-ci n'est pas acquis, n'est pas intégré à l'être même de l'apprenant. Dans la compréhension, au contraire, par l'idée de "prendre avec", il y a l'idée de faire sien, et donc d'intégrer l'objet à son être même, qui n'est plus qu'une extension de l'être, le déploiement de l'un de ses possibles. Car apprendre n'est pas pratiquer. Il ne s'agit pas de préférer l'un à l'autre, car leur complémentarité est similaire à celle du *yin* avec le *yang*. Mais l'apprentissage se focalise sur une quête de perfection qui ne doit pas être confondue avec la pratique. Il est en effet possible de passer son temps à chercher le geste juste, dans l'imitation scrupuleuse de celui du maître, avec ses innombrables finesses. C'est là maintenir l'extériorité du geste, en l'examinant du dehors par un procédé mental. Le geste est pensé, afin d'être perfectionné. Et cela est important, mais ne remplace pas la pratique, qui se résume en quelque sorte à un faire.

Pour plus de clarté, prenons un exemple assez courant et propre au Taiji quan. De nombreux pratiquants réduisent leur pratique au fait de suivre les mouvements du maître et des disciples plus avancés pendant l'enchaînement. Bien sûr, c'est là une des étapes initiale de l'apprentissage, mais il est important de garder à l'esprit qu'en agissant de la sorte, les pratiquants sont pleinement dans l'extériorité. Leur corps leur échappe complètement puisqu'ils sont focalisés sur celui d'un autre. Il est donc crucial de travailler par soi-même l'enchaînement, non seulement pour pouvoir le mémoriser, mais encore pour l'intérioriser. L'imitation ne peut faire l'économie d'un modèle, et c'est un stade à dépasser pour que le geste soit pleinement intégré, c'est-à-dire vécu de l'intérieur, ressenti dans toute son intimité avec l'être. Alors seulement il peut devenir une expression de cette intimité. « *On assiste donc moins à la transmission extérieure d'un savoir ou d'un savoir-faire qu'à une série de suggestions conduisant l'élève à produire lui-même le geste et l'attitude appropriées, comme s'il en était l'inventeur. D'où ce sentiment d'évidence (…) reliant fermement l'élève à lui-même et à tout ce qu'il acquiert dans*

[1] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture*, 5, L'étude des œuvres, p.111

sa pratique. Chaque geste finit par sourdre d'une région si profonde et intime de la personne, qu'il ne s'agit plus de la simple imitation d'un modèle extérieur, mais d'une production ou d'une subtile synthèse personnelle où l'individu se reconnaît lui-même tout entier à chaque instant : chaque mouvement est une partie de lui-même, de sa vie, de son propre corps, de son passé entier, réorientés, canalisés d'une façon jusque-là insoupçonnée, et placés sous un éclairage neuf, mais en parfaite continuité avec ce qu'il a toujours été. »[1] Dès lors, la pratique du Taiji quan, mais également de n'importe quel art martial, implique un important travail personnel. Le Taiji quan n'est pas principalement collectif, même si le travail avec partenaire, qu'il s'agisse de *tuishou* ou des applications martiales, est une composante inévitable de la pratique. De fait, imiter revient à ne pas habiter ses mouvements. Le Taiji quan implique une pratique solitaire en conformité avec l'idée d'un débordement de la pratique sur le quotidien. Limiter à la pratique aux horaires de l'entraînement, c'est ne pas voir que le plus bénéfique de la pratique est sa continuité, et qu'il est donc important d'appliquer les principes à la vie courante, en plus d'un entraînement personnel plus précisément focalisé sur l'art, qui permet quant à lui le développement des qualités en intégrant les gestes à son être propre. Le problème de l'imitation provient de son attachement à la vision (tout du moins pour l'imitation de gestes). Cette prépondérance de la vue empêche d'utiliser d'autres sens plus intimes. Il faut guider le geste non pas son aspect visuel, mais au contraire de l'intérieur, en se fiant à sa sensibilité proprioceptive. La vue tient à distance. Osons dire qu'en un sens, elle maintient le corps comme *Körper* et l'empêche de s'exprimer comme *Leib*. La proprioception permet de développer cette familiarité avec le geste, en le ressentant de l'intérieur. Elle permet non plus de reproduire, mais de *vivre* le geste, et c'est à cette condition que celui-ci devient une extension de l'être. Ce point est essentiel sur le plan martial. Tant que le mouvement n'est pas vécu mais simplement copié, il ne possède pas l'efficace nécessaire. Le geste doit ainsi répondre d'une intention qui le conduit dans sa réalisation.

Déjà, dans l'apprentissage de l'enfant, c'est une telle intuition qui peut être observée, et qui fait que l'enfant cherche à saisir l'intention, la signification qui est contenue dans le geste, plus que le geste lui-même. « *Avant d'imiter autrui, l'enfant imite les actes d'autrui. Cette première imitation suppose que l'enfant saisit d'emblée le corps d'autrui comme porteur de conduites structurées et qu'il éprouve son propre corps comme un pouvoir permanent et global de réaliser des gestes doués d'un certain sens. Ceci veut dire que l'imitation suppose l'appréhension d'un comportement en autrui et, du côté du moi, un sujet non contemplatif, mais moteur ; un "je peux".* »[2] C'est donc un certain comportement qui est visé. Car un autre problème de la simple imitation du geste, basé principalement sur la vision, est l'impossibilité de saisir l'ensemble du geste. Ce n'est qu'une face qui en est donné. Et comme le rappelle E. Husserl, « *une face n'est une face que de l'objet complet. Elle n'est pas quelque chose qui existe à part, elle est impensable comme être-à-part. Cette évidence veut dire : l'apparition en propre n'est pas quelque chose de dissociable. Elle exige par son essence d'être parachevée grâce à un plus de composantes d'appréhension, et le terme de "plus" est à prendre là naturellement* cum grano salis,

[1] B. Doganis, "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, p.55

[2] M. Merleau-Ponty, *Psychologie et pédagogie de l'enfant (cours de Sorbonne 1949-1952)*, La conscience et l'acquisition du langage, Développement psychologique du langage chez l'enfant, Prolongement de la théorie de Guillaume, p.35

puisqu'il ne peut justement pas être question d'une somme. »[1] Réduire le geste à une seule de ses faces est donc le réduire *ontologiquement*. Il est possible de dire qu'à l'instar d'un cube dont nous ne percevrions que quelques faces, il serait possible d'envisager la globalité du mouvement de par ses *Abschattungen*. Mais il faut objecter que la difficulté n'est pas la même entre un objet fixe et un geste aussi complexe que celui qui émerge d'un savoir-faire. Cela n'est toutefois pas complètement irréalisable, à la condition d'avoir observé les différents aspects, en changeant de point de vue. Reste cependant qu'il s'agit d'une compréhension strictement visuelle, qui n'épuise pas le geste dans ses subtilités. Par conséquent, c'est donc l'intention qui doit être cherchée, afin de ressentir le geste de l'intérieur. Là encore, il s'agit d'une dialectique entre surface et profondeur, qui se retrouve dans la distinction mentionnée par J.-F. Billeter au sujet de la calligraphie entre copier et suivre. « *Les calligraphes distinguent deux manières de reproduire une œuvre. L'une s'appelle* mo 摹, *"imiter", "copier", et consiste à reproduire l'œuvre élément par élément, caractère par caractère, de la façon la plus détaillée possible. L'autre est appelée* lin 临 *et consiste à reproduire l'œuvre d'une manière plus libre et à restituer surtout sa physionomie expressive. Nous traduirons ce lin, qui signifie littéralement "surplomber", "regarder d'un point élevé", "dominer du regard", en disant que le calligraphe "suit" l'œuvre lorsqu'il s'efforce d'en rester proche, ou qu'il "l'interprète" lorsqu'il prend plus de liberté avec son modèle.* »[2] Ce qui importe n'est donc pas lié aux proportions exactes, mais bien à l'expression, et cela est applicable au Taiji quan. Si une structure doit être apprise, celle-ci doit permettre l'émergence d'un style propre, à la manière d'un musicien qui apprend ses gammes et travaille ses classiques en vue de faire émerger un style qui est le sien, quoique ancré dans une certaine tradition. D'ailleurs, l'interprétation évoquée dans cette citation renvoie également à ce contexte musical qui constitue une analogie est assez parlante.

Autrement dit, l'examen du corps d'autrui, de son mouvement, de son geste, permettent d'en comprendre l'essence. Mais l'imitation n'est pas suffisante, puisqu'il ne saurait être question de se contenter d'observer. Le mouvement doit être su de l'intérieur, il doit être ressenti. Plus que connu, le geste doit être *incorporé*. Le geste ne trouve son efficace que dans cette incarnation qui témoigne d'une véritable lucidité charnelle, ouvrant alors les perspectives d'une application réelle, puisque celle-ci n'est autre que la résultante d'une *implication* réelle. « Suivre *une œuvre est un "engagement" au même titre qu'une bataille parce que le calligraphe y jette toutes ses énergies, qu'il met en œuvre toutes ses facultés et répond au mouvement par le mouvement comme à la guerre. Le commandant d'armée tire parti des évolutions de l'ennemi pour vaincre, le calligraphe en tire parti pour les reproduire ou les varier mais la différence n'est pas essentielle : le but est dans les deux cas de deviner l'adversaire pour le posséder.* »[3] Engagement, implication, cela suggère l'émergence d'une personnalité, afin de ne pas calquer un modèle et s'en tenir à la fadeur, mais au contraire trouver dans la pratique les moyens d'une expression du moi profond, au même titre que ce qui est recherché dans les autres arts : trouver son propre style, tel est le parachèvement de la maîtrise, où l'imitation est débordée par l'efficacité. L'observation de l'imitation cède donc place à une transformation plus fondamentale. De même, la mémorisation,

---

[1] *Chose et espace, leçons de 1907*, II, III, § 16, p.74

[2] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture*, 5, L'émergence de la personnalité, p.125

[3] *Ibid.*, p.126

statique, s'efface devant l'expression, dynamique, qui coïncide avec le dévoilement progressif des multiples contenus de chaque geste. Ainsi, ce qui apparaît dans cette conquête du geste, c'est une expression spontanée de sa nature profonde, ce qui coïncide avec la notion de naturel-spontané *(ziran)*. Ce naturel met le pratiquant en face de lui-même, sans plus requérir le prisme de l'altérité, et c'est une sincérité vis-à-vis de soi qui émerge. Zhuangzi écrit ainsi, dans un champ éthique : « L'excellence n'a rien à voir avec la bonté et la justice ; elle réside dans les vertus intrinsèques de chacun. »[1] Il ne faut donc compter que sur sa nature originelle et ses dispositions innées ; la clairvoyance ne se situe pas dans la contemplation de l'autre, mais dans la reconnaissance de soi-même, de ses propres qualités qui ne doivent pas être confondues avec celles d'un autre. L'idéal de la pratique de l'art réside dans le fait de se trouver, non de se perdre en s'abandonnant au profit de celui d'un autre.

3.2 Sentir l'imperceptible

§ 1 La dissimulation

Ce qui émane de l'autre déborde le cadre de la perception. La perception est en effet trop corporelle pour en épuiser la polysémie. La seule perception elle-même est lacunaire : elle ne peut considérer tous les aspects d'une seule et même chose. Si je regarde un dé, il m'est impossible d'en percevoir simultanément les six faces. Et quand bien même le même objet se voit "déplié", ce que je perçois n'est plus un dé – il y a eu une modification ontologique. Cependant, lorsque je perçois deux ou trois faces d'un dé, je le constitue comme tel, sans pourtant le percevoir dans sa globalité. C'est qu'il y a dans ces perceptions ce que E. Husserl nomme des *Abschattungen*, c'est-à-dire des esquisses, qui me permettent, à partir des perceptions qui me sont présentées, de déduire la structure globale de l'objet. « *En vertu d'une nécessité éidétique, une conscience empirique de la même chose perçue sous "toutes ses facettes", et qui se confirme continuellement en elle-même de manière à ne former qu'une unique perception, comporte un système complexe formé par un divers ininterrompu d'apparences et d'esquisses ; dans ces divers viennent s'esquisser eux-mêmes* (sich abschatten), *à travers une continuité déterminée, tous les moments de l'objet qui s'offrent dans la perception avec le caractère de se donner soi-même corporellement.* »[2] P. Ricœur précise que la traduction d'*Abschattung* par "esquisse" « *rend grossièrement l'idée d'une révélation fragmentaire et progressive de la chose* »[3]. Ce point ne concerne pas que la constitution de l'objet. Ce qui se passe dans les arts martiaux est similaire. Lors de l'apprentissage d'un geste par exemple, il est impossible d'en avoir une perception complète. Le geste tel qu'il est montré par le maître et perçu par le disciple est toujours appréhendé sous un certain angle, d'un certain point de vue. Si je regarde du côté gauche, il me manquera ce qu'il y a du côté droit, etc. C'est en partie pour cela que la simple imitation est insuffisante pour acquérir la maîtrise du geste, et que les différentes facettes de celui-ci n'apparaissent véritablement qu'à travers une expérimentation personnelle qui

---

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, VIII, p.76

[2] *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, II, II, § 41, pp.132-133

[3] *Ibid.*, Note 1, p.132

induit un développement de la sensibilité proprioceptive. Ce n'est qu'à cette condition que la perception, qui est ici proprioception, donne des esquisses du geste dans sa globalité. Plus encore, cette notion d'*Abschattung* se retrouve dans le cadre du combat, en relation avec l'idée de dissimulation.

Tout ne peut apparaître à la conscience. Cela, en partie, parce que le cerveau a des capacités limités concernant le traitement des informations. Il peut tout à fait être saturé par leur nombre si celui-ci est trop élevé. Un des aspects stratégiques du combat est donc de jouer sur cet aspect, par le procédé de la dissimulation. L'idée pose que la véritable attaque est dissimulée par des leurres. Autrement dit, il faut saturer l'adversaire de sorte qu'il ne puisse avoir accès aux esquisses du mouvement, ou que celles-ci soient volontairement fausses pour dissimuler un autre aspect. Ces "esquisses" s'infiltrent à tous les niveaux de l'attaque. Elles apparaissent dans les ébauches de mouvements-leurres, et/ou dévoilent la véritable attaque. Il faut jouer sur les premières pour posséder l'adversaire, et sur les secondes pour comprendre quelles sont ses véritables intentions. La thématique est donc liée ici à l'anticipation, en plus de la seule dissimulation. Mais les deux sont également en interaction. Il faut dissimuler pour que l'adversaire ne puisse anticiper. Ou, dans l'autre sens, il faut comprendre ce qui est dissimulé pour pouvoir l'anticiper. Cette importance de la dissimulation traduit aussi l'exigence stratégique des attaques indirectes, ou de biais (c'est-à-dire le *qi* 奇, par opposition au *zheng* 正). La dissimulation reprend le principe des attaques indirectes, qui constituent la meilleure tactique possible pendant la guerre, ou pendant tout combat, mais aussi dans la calligraphie. « *L'attaque indirecte est essentielle puisque c'est grâce à elle que le calligraphe peut abolir toute trace de son travail et faire apparaître l'élément calligraphique comme l'œuvre d'une génération spontanée.* »[1] L'attaque indirecte désigne ici l'attaque du pinceau qui recouvre dans son mouvement d'exécution son point de départ. Le principe est exactement le même au niveau des arts martiaux : il s'agit de dissimuler par quelque artifice ou geste factice le point de départ de son attaque, c'est-à-dire son commencement. Si le commencement est manqué, il est beaucoup plus difficile de bloquer l'attaque. Ainsi, il faut dissimuler les intentions martiales des mouvements, ce qui est également le cas dans la pratique de l'enchaînement pour le Taiji quan. Les gestes se succèdent lentement, de manière très chorégraphiée, de sorte que l'intention esthétique semble primer sur l'intention martiale. "Semble" seulement, car ce n'est pas le cas. Le travail en lenteur permet certes de travailler les qualités, mais il permet aussi de dissimuler pour qui le regarde la stratégie opératoire inhérente aux gestes.

---

[1] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture*, 3, La manœuvre du pinceau, p.66. Y. Escande précise le lien philosophique qui existe avec ce procédé : « *L'origine de l'expression* sans trace (wu ji) *se trouve dans le paragraphe 12 du* Zhuangzi *: "Les actions [du sage] ne laissent pas de trace". Au sens philosophique, l'action du sage se passe comme s'il n'y avait pas eu d'action, puisqu'elle n'en laisse rien paraître, elle est avant tout naturelle. Elle est l' "activité parfaite"* (shan xing) *dont parle Laozi (§27), censée prolonger la vie. (…) Concrètement, l'absence de traces fait référence à la technique qui consiste à cacher toute trace d'effort et non pas à l'absence de coup de pinceau. Sur un plan artistique, elle signifie repasser sur son tracé, sans le reprendre, à l'attaque et à la fin du trait. Celui-ci étant plus encré au début et à la fin, esthétiquement, l'effet visuel est celui de tension et de force. Philosophiquement, cette technique revient à laisser le tracé apparaître spontanément : l'attaque et la fin du tracé étant invisibles, puisque le pinceau les a masquées en repassant dessus, les traits semblent apparus d'eux-mêmes.* » (*L'art en Chine*, III, A, Le naturel, processus créateur, Naturel et absence de traces, p.139)

« Il faut savoir que tout ce qui présente une image peut être vaincu, qu'à tout ce qui a forme peut être trouvée une parade. C'est pourquoi la forme du sage se cache dans le rien, sa pensée vagabonde dans le néant. […] Aussi celui qui dispose de la maîtrise parfaite des armées sait-il se cacher, en faut, derrière les mouvements du Ciel, en bas, derrière les replis de la Terre, au milieu, derrière les activités des hommes. »[1] En un sens, il s'agit de dissimuler les intentions réelles, c'est-à-dire les mouvements qu'il faut prendre en compte. Ces gestes ne sont pas sans produire des perceptions, mais il faut faire en sorte que celles-ci ne puissent advenir dans les aperceptions, et qu'elles restent donc inconscientes. Au contraire, saisir les intentions réelles contenues dans les gestes de l'adversaire, c'est accéder à cette aperception qui leur donne « *un sens plus riche* »[2] et permet de les comprendre sur le plan martial, et dans l'efficience qu'ils visent. Plus que la simple donation de cette richesse significative, c'est l'aspect caché qu'il s'agit d'appréhender, ce qui ne se dessine que par esquisses, qu'il faut pourtant interpréter pour déchiffrer la stratégie de l'adversaire. L'apprésentation permet ainsi d'accéder à ce qui est dissimulé, à cette « *autre face – cachée* »[3] non de l'objet mais du *geste* de l'adversaire. L'apprésentation permet aussi d'envisager par esquisses les failles qu'il peut y avoir au sein de cette attaque. L'apprésentation est ainsi dotée d'un surplus de sens, d'un excédant qui répond à l'accès inhérent au mouvement jamais adéquat de la visée intentionnelle. C'est ce qui est absent de la perception immédiate, ainsi que de la présentation, qui doit donc être considéré. « *Les aspects absents sont liés à une connexion intentionnelle si… alors (c'est-à-dire, s'il sont des aspects d'un seul et même objet). Si je me déplace dans cette direction, alors cet aspect deviendra accessible visuellement ou tactilement.* »[4] Autrement dit, ce qui apparaît n'a d'intérêt que parce qu'il permet de faire apparaître, quoique de manière tacite et indirecte, ce qui est inapparent. De la même manière que le conscient est une porte d'accès à certains aspects de l'inconscient, le phénomène est une porte d'accès à ce qui échappe à toute phénoménalité. « *Partout l'appréhension inclut, par la médiation d'un "sens", des horizons vides de "perceptions possibles" ; je peux ainsi me trouver chaque fois dans un système de connexions perceptives possibles et, si je les accomplis, effectives.* »[5] La difficulté qui subsiste cependant dans cette apprésentation des gestes de l'autre provient du fait

---

[1] Citation du *Hainanzi*, Chap. XV, Du recours aux armes, in Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Commentaire suivi, IV, Philosophes et stratèges, p.145

[2] E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 50, pp.181-182 : « *Chaque élément de* notre expérience quotidienne *recèle une* transposition par analogie *du sens objectif, originellement créé, sur le cas nouveau, et contient une anticipation du sens de ce dernier comme celui d'un objet analogue. Partout où il y a du "donné objectif", il y a cette transposition ; et ce qui dans l'expérience ultérieure se révèle comme ayant un sens réellement nouveau, peut avoir la fonction d'une "création première" et servir de fondement à un "donné objectif" d'un sens plus riche. L'enfant qui sait déjà voir les choses comprend, par exemple, pour la première fois, le sens final des ciseaux ; et à partir de ce moment il aperçoit immédiatement, du premier coup, les ciseaux en tant que tels. Et cela n'arrive pas, bien entendu, sous forme de reproduction (par la mémoire), de comparaison ni de raisonnement.* »

[3] E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 50, p.178 : « *Le côté véritablement "vu" d'un objet, sa "face" tournée vers nous, apprésente toujours et nécessairement son "autre face" – cachée – et fait prévoir sa structure, plus ou moins déterminée.* »

[4] D. Zahavi, "Husserl's phenomenology of the body" in *Études phénoménologiques* n°19, p.68. « The absent aspects are linked to an intentional if-then connection (that is, if they are aspects of one and the same object). If I move in this way, then this aspect will become visually or tactually accessible. »

[5] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, I, II, § 15, b, p.70.

qu'il ne s'agit pas d'un objet, mais d'une altérité qui comporte un inaliénable élément d'étrangeté, et complique cette apprésentation qui fait fond sur des « *composantes d'indétermination* »[1]. La relation avec autrui ne peut éviter l'ambiguïté, du fait de la nature même de l'homme. Ce qui importe alors dans l'optique de la dissimulation, c'est d'opérer une dialectique du visible et de l'invisible, en ce qu'il faut déceler l'invisible dans le visible de l'adversaire, et maintenir pour autant cette invisibilité dans mes propres configurations. Il faut en ce sens pousser l'adversaire à se dévoiler, malgré lui, en démasquant ses véritables intentions ainsi que les failles que contiennent possiblement ses mouvements. « *Ébranler l'adversaire ne conduit pas seulement à lui faire perdre confiance, mais le porte aussi à sortir de sa réserve, à quitter l'impassibilité qui le dissimule, à montrer des traits particuliers et se laisser repérer. L'exigence stratégique, en effet, à cet égard est double : d'une part, il convient de conduire l'adversaire à "prendre une configuration", de façon à pouvoir avoir prise sur lui et savoir comment et par où l'attaquer ; en même temps qu'il faut se garder soi-même de laisser voir aucune configuration à l'adversaire, de façon à pouvoir constamment lui échapper* (xing ren er wo wu xing 形人而我無形, *Sunzi, Chapitre 6 "Xu shi"). »*[2]

§ 2 Les émotions

Les émotions introduisent un rapport complexe, qui échappe à la perception et cependant peut tomber sous sa coupe. Les émotions relèvent de l'intimité, mais parce qu'elles s'accompagnent de conséquences corporelles, elles peuvent être trahies et ne sont donc pas complètement imperceptibles. Une distinction conceptuelle semble alors nécessaire, entre émotion et sentiment, pour définir plus précisément ce qu'il en est de ce rapport avec l'extériorité. « *C'est à travers les sentiments, dirigés vers l'intérieur et privés, que les émotions, qui sont, elles, dirigées vers l'extérieures et publiques, commencent à exercer leur impact sur l'esprit ; mais pour que les sentiments exercent pleinement et durablement leur impact, la conscience est indispensable, parce que c'est seulement quand advient un sentiment de soi que l'individu qui a des sentiments en prend finalement connaissance.* »[3] Cette dualité entre émotion et sentiment insiste bien sur la complexité d'un événement qui mobilise l'être dans sa globalité, et influence, voire même perturbe, d'une manière ou d'une autre, son rapport avec l'extériorité. Le rapport émotionnel induit ainsi une perspective différente sur le monde, qui comporte bien sûr l'altérité, mais ne s'y réduit pas. Que nous soyons en proie à la colère ou à l'euphorie, le même objet ou le même sujet ne sera pas perçu de la même manière. Plus précisément, la manière dont il sera visé par l'intention diffèrera en fonction de la charge émotionnelle qui est actuellement présente. Car si la conscience occupe une place prépondérante dans le processus de l'intentionnalité, elle joue également un rôle important concernant l'émotion. Du propos d'A. Damasio, nous pouvons en effet voir que l'émotion est en quelque sorte un sentiment conscient de

---

[1] *Ibid.*, p.66. Il se pourrait cependant que cette indétermination soit un propre irréductible de toute visée intentionnelle, qu'elle concerne un objet ou un *alter ego* : « *De même que, par ma visée remplissante, je saisis à chaque fois de la chose un aspect qui la révèle qualitativement comme totalité mais ne l'épuise jamais en tant que quantité indéfinie d'aspects, de même l'autre se donne-t-il à moi en m'échappant.* » (N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, I, II, § 8, p.103)

[2] F. Jullien, *Traité de l'efficacité*, IX, 2, p.167

[3] A. Damasio, *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, II, 2, Retour sur l'émotion, p.44

soi. La conscience est même un pivot essentiel pour les significations et les conséquences impliquées par émotions et sentiments. Et parce qu'il y a conscience, il y a rapport au monde ; l'intentionnalité n'est donc aucunement neutre, mais elle est soumise dans ses modalités efficientes à l'émotionnel. La conscience ne se rapporte donc pas à ses noèmes de manière pure, car ses noèses sont influencées par diverses émotions, qui n'impliquent pas que l'esprit, mais constituent au contraire « *des manières de découvrir le monde* »[1]. L'être humain ne peut être réduit à une simple machine, car cela implique de réduire les modalités de notre appréhension du réel et du concret. « *Bien sûr, le cerveau* est *une machine et un ordinateur – tout est correct dans la neurologie classique. Mais les processus mentaux qui constituent notre être et notre vie ne sont pas seulement abstraits et mécaniques, ils sont aussi personnels – et, en tant que tels, n'impliquent pas seulement l'action de classer et de catégoriser, mais aussi celle, incessante, de juger et d'éprouver. Si cela fait défaut, nous devenons comme le docteur P., pareils à des ordinateurs.* »[2] C'est également à travers nos émotions que nous appréhendons le réel, le monde qui nous entoure. Le ressenti intime d'une situation, quelle qu'elle soit est donc tout aussi important que son appréhension objective, car la compréhension, à ne pas réduire à un processus d'abstraction intellectuelle, s'effectue sur ces deux niveaux. Cela est crucial pour une situation conflictuelle, car les émotions vont également devoir être prises en considération et gérées. Un conflit est avant tout pris dans un faisceau émotionnel, et l'émotion altère, ou au moins influence, la manière d'envisager la situation, ce qui peut avoir des conséquences importantes sur l'issue du conflit. Les émotions peuvent en effet conduire à un accès de violence démesurée tout comme la paralysie de nos facultés de réaction.

La manière dont nous percevons le monde est *imperceptiblement* influencée par nos émotions. « *Il n'est pas de perception de l'espace, du mouvement, il n'est pas de vertige ou de perte de l'équilibre, il n'est pas de caresse donnée ou reçue, de son entendu ou émis, de geste de capture ou de préhension, qui ne s'accompagne d'émotion ou qui n'en induise.* »[3] Car il faut aussi voir que le monde influence nos émotions. Cela est possible parce que l'émotion possède et procède d'un fondement corporel. Elle tient donc une place déterminante dans l'interaction du corps et de l'esprit, puisque l'émotion combine les deux niveaux, plutôt elle n'opère aucune distinction entre ces deux niveaux. A. Damasio rappelle à ce propos que l'émotion, à l'instar de la conscience, « *s'enracine dans la représentation du corps* » et « *vise à la survie de l'organisme* »[4]. Les émotions sont constituées par des changements survenant dans l'état du corps lorsque celui-ci répond aux images mentales évoquées par un phénomène ou un événement donné. Par exemple, la colère est accompagnée d'une accélération du pouls, d'un rougissement du visage, d'une crispation de la mâchoire et par des gestes vifs. Le rôle des émotions dans les processus de survie est, quant à lui, de représenter le monde extérieur par le biais des modifications que celui-ci provoque dans le corps. Les fonctions des émotions sont donc de nous rendre sensibles à notre environnement, de nous faire tenir compte de lui et finalement de nous relier à lui. Face à l'altérité, l'émotion d'autrui se ressent donc dans ses comportements qui

---

[1] J.-P. Sartre, *Situations philosophiques*, Une idée fondamentale de la phénoménologie de Husserl : l'intentionnalité, p.11

[2] O. Sacks, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, I, 1, Post-scriptum, p.37

[3] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, Introduction, p.13

[4] A. Damasio, *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, II, 2, Retour sur l'émotion, p.45

trahissent ce qu'il peut ressentir intérieurement. De la même manière que mes émotions modifient ma manière de me rapporter au monde, je peux déceler chez autrui, plus précisément dans ses comportements, des indices émotionnels. Les émotions peuvent même, en un sens, se réduire pour la conscience à de tels comportements qui définissent l'émotion en tant que telle, comme semble le supposer M. Merleau-Ponty[1]. Le corps d'autrui, dans ses divers comportements, apparaît comme investi d'une signification émotionnelle. L'émotion ne peut être réduite ni à l'esprit, ni au corps. La conscience permet à l'émotion d'occuper une place importante dans les prises de décision, notamment celles qui concernent la survie de l'individu. Ils nous servent donc de guides intérieures, et nous permettent de communiquer aux autres des signaux qui peuvent eux aussi les guider dans leurs prises de décision. Reprenons l'exemple d'une situation de conflit : si mes émotions m'amènent à communiquer à cet autre qui me menace une colère pouvant se traduire par un accès de violence qu'il n'arrivera pas à gérer, cela peut l'inciter à renoncer à ses menaces et se retirer. Le conflit est en grande partie émotionnel.

La globalité du processus émotionnel est de sauver le corps, et le signal qui initie ce processus provient du corps lui-même. « *Afin d'engager une réponse corporelle, nul n'a besoin de "reconnaître" l'ours, ou l'aigle, en tant que tels, ou de savoir, précisément, ce qui cause de la douleur. Tout ce qui est requis est que les cortex sensoriels primaires détectent et catégorisent les aspects fondamentaux d'une entité donnée (par exemple, un animal, un objet), et que les structures comme l'amygdale reçoivent les signaux concernant leur présence conjointe. Un poussin dans un nid ignore ce que sont les aigles, mais répond promptement par un signal d'alarme et en cachant sa tête quand des objets aux ailes larges le survolent à une certaine vitesse.* »[2] L'émotion est une *incarnation* de la logique de survie, ce qui confère une nouvelle dimension à l'idée de lucidité charnelle. L'émotion est en quelque sorte régie par la chair dans son acception phénoménologie, mais elle apparaît avec un certain décalage à la conscience. Durant son émergence, elle demeure imperceptible, ou plutôt, inaccessible de façon aperceptive. L'essence de l'émotion est donc pour A. Damasio un ensemble de changements dans l'état du corps, qui sont induits dans de multiples organes par les terminaisons des cellules nerveuses, contrôlées par le cerveau. Les émotions sont donc inscrites dans le corps, et visent avant tout la survie de celui-ci. Mais les émotions apparaissent aussi dans les situations de danger *psychique*. Les émotions indiquent alors une situation problématique et si nous nous empêchons de vivre pleinement ces émotions, un blocage se crée afin que notre corps rappelle à notre esprit que le problème ne peut être évité. Si l'esprit semble être en mesure de se leurrer lui-même, le corps est dans l'incapacité de mentir puisqu'il s'en tient aux faits, comme le pose A. Miller. « *Les émotions vécues ne durent pas éternellement (elles sont néanmoins capables, en ce court laps de temps, de libérer des énergies bloquées). Elles ne*

---

[1] *Causeries (1948)*, V, p.45

[2] A. Damasio, *Descartes' error : emotion, reason and the human brain*, II, 7, Primary emotions, pp.131-132. « In order to cause a body response, one does not even need to "recognize" the bear, or snake, or eagle, as such, or to know what, precisely, is causing pain. All that is required is that early sensory cortices detect and categorize the key feature or features of a given entity (e.g., animal, object), and that structures such as the amygdala receive signals concerning their *conjunctive* presence. A baby chick in a nest does not know what eagles are, but promptly responds with alarm and by hiding its head when wide-winged objects fly overhead at a certain speed. »

se fixent dans le corps que lorsqu'elles sont bannies. »[1] Les émotions situées corporellement permettent de comprendre la véritable signification d'une situation, et les émotions, enregistrées par le corps, construisent l'expérience de l'individu. Le corps est donc le garant et le gardien d'une fidélité et d'une sincérité vis-à-vis de soi, et l'émotion est son moyen d'expression. « *L'émotion n'est pas un réflexe parce que son accès fait suite à des pensées parfois très enveloppées, à la perception et à l'évaluation très rapide d'une situation et d'un contexte de valeurs, bref à une motivation parfois esquissée très discrètement. Même sous forme de choc l'émotion, à la différence du réflexe, réalise le passage vivant d'une pensée naissante à une agitation corporelle ; l'émotion ne ressortit pas à la mécanique du réflexe qui va du corps au corps, mais au mystère de l'union de l'âme et du corps.* »[2]

Mais si l'émotion possède certaines vertus dans les processus de survie, tant physique que psychique (si jamais il est nécessaire de séparer les deux), elle suscite aussi des problèmes. L'émotion submerge. Elle envahit et peut donc se présenter comme un handicap dans une situation de danger. Preuve en est que ce n'est pas la même partie du cerveau qui gère les émotions (cerveau dit "mammifère"), et la survie (cerveau dit "reptilien"). L'étymologie même indique, par le latin *movere*, ce déplacement du centre qui définit l'émotion, posée alors comme un soubresaut négatif. « *Le trouble organique n'est pas un effet de l'émotion mais l'émotion elle-même.* »[3] L'émotion se traduit ainsi par une agitation du corps qui rompt les digues du contrôle volontaire. Les bouleversements émotionnels affectent par conséquent le bon déroulement des processus de pensée et plus précisément de concentration. Non parce que les émotions ne peuvent alors plus être contenues dans les régions profondes du cerveau qu'elles déborderaient en quelque sorte, mais parce qu'elles affectent directement les centres neuronaux de la pensée. Une émotion focalise l'attention, et empêche ou tout du moins gêne la capacité de se porter sur autre chose, perturbant notre rapport au monde. C'est que l'émotion se manifeste avant tout comme un changement énergétique dans le corps. L'émotion introduit un trouble qui empêche l'esprit d'être comme une eau claire et lisse. Sa nature ambiguë qui la fait apparaître du corps et de l'esprit, complique encore plus la situation qu'elle crée. Le terme chinois *qing* 情 note parfaitement cette difficulté puisqu'il désigne aussi bien une réalité externe et objective qu des phénomènes interne et subjectifs. Les émotions sont la résultante de tensions qui interviennent à quelque niveau de l'individu, que ce soit de manière interne ou externe, et marquent donc un rupture de la tranquillité de l'être dans sa globalité. Plus exactement, les émotions perturbent l'interaction fonctionnelle du corps et de l'esprit. « *Les émotions sont des pensées qui vont passer du non manifesté au manifesté, par le biais énergétique, du mental vers le corps. Les émotions sont mentales, crées par notre mental et source de nouveaux commentaires elles-mêmes. Mais elles sont également physiques, car liées directement au corps par l'énergie et les organes. Les émotions sont le pont entre la tête et le corps. Les émotions sont la première cause de maladies internes en médecine chinoise. Une tension mentale, générée par des pensées refoulées et ressassées, va créer une tension physique qui sera sous jacente à une émotion. Cette tension physique sera commentée intellectuellement*

---

[1] *Notre corps ne ment jamais*, II, 7, p.154

[2] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, II, II, L'émotion-choc, pp.253-254

[3] *Ibid.*, p.254

par le mental et deviendra une source de ressassement qui amène une tension émotionnelle. Ce cercle infernal est la source d'émotions qui vont durer des mois au lieu de quelques secondes, de tensions physiques qui n'auront pas de solution médicale, de sommeil perdu qui ne peut s'améliorer avec des produits chimiques… »[1] Les taoïstes avaient déjà aperçu cette problématique de l'émotion qui perturbent le cœur des hommes. Le cœur, c'est-à-dire le *xin* 心, le cœur-esprit, source des émotions, et bifide puisque, par une intuition extraordinaire, les chinois avaient déjà posé la nature duelle du cœur comme jonction du corporel et du spirituel. Or, dans la logique taoïste, le cœur-esprit doit être paisible. Les émotions gênent son bon fonctionnement, ce qui a des répercussions sur l'ensemble de l'individu. L'émotion est thématisée comme un supplice, qui ne trouve un terme que par un bon usage de l'intelligence, ce qui revient, selon l'expression taoïste, à « *disperser l'émotion par la raison* »[2].

Les émotions sont directement liées aux organes ainsi qu'aux souffles. « *Les émotions, mal maîtrisées, perturbent jusqu'à la mort l'enracinement de la vie en moi, dans mon cœur, dans l'ensemble de mes Cinq* zang 臟 *(organes). Chaque passion sort d'un* zang 臟 *et se retourne contre un* zang 臟 *; elles touchent toutes mon cœur, où se commande ma vie.* »[3] Mais l'émotion ne perturbe pas uniquement le corps : le mental subit aussi ses frasques. Ainsi, comme le rappelle A. Cheng, pour Zhuangzi, « *la "caractéristique de l'humain"* (ren zhi qing 人之情) *réside dans l'habitude proprement humaine de juger, c'est-à-dire d'affirmer "c'est cela" ou "ce n'est pas cela", ce qui revient à introduire des oppositions et à rester dans la dualité. Or, les chapitres internes du Zhuangzi s'emploient dans leur ensemble à montrer la relativité (et, partant, la vanité) de toute distinction qu'il s'agit justement d' "oublier".* »[4] Le sage va donc être celui qui possède la forme visible (*xing* 形) d'un homme mais qui sera dépourvu de toute émotion, qui est cependant la « *caractéristique de l'humain* (ren zhi qing 人之情) ». C'est ce dénuement émotionnel qui permet au sage, toujours selon Zhuangzi, de ne pas se laisser prendre au piège du langage et de ses dichotomies qui déforment la nature. L'émotion rompt les digues tant du corps que de l'intellect, et contredit l'ordre naturel des choses par son débordement intempestif. L'émotion est un mouvement désordonné, source de tension et d'instabilité, qui gêne la tranquillité de l'individu. Autrement dit, l'émotion est contre-nature pour les taoïstes. Mais cette vision est elle aussi problématique, puisque réductrice. L'émotion constitue une composante indéfectible de la nature de l'homme. Vouloir l'annihiler complètement semble impossible. D'autant qu'il est possible de la dompter, et c'est sans doute cela dont il est question au cœur de cette sagesse taoïste qui a toujours prôné une hygiène de vie permettant une meilleure connaissance de soi. La pratique du Taiji quan, dans la dimension interne, propose un tel travail sur les émotions. Il s'agit alors de découvrir la réalité corporelle des émotions et de sentir les changements internes qu'elles induisent, pour

---

[1] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Corps, énergies et émotions"

[2] Fong Y., *Précis d'histoire de la philosophie chinoise*, X, Emotion et raison, p.125. L'auteur précise : « *Les taoïstes soutenaient l'idée que le sage, parvenu à une complète intelligence de la nature des choses, n'a plus d'émotion. Ce qui ne signifie pas, pour autant, qu'il manque de sensibilité. Cela signifie plutôt qu'il n'est pas troublé par les émotions, et qu'il jouit de ce qu'on peut appeler "la paix de l'âme".* »

[3] C. Larre et É. Rochat de la Vallée, *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, Préambule, p.15

[4] "Émotions et sagesse dans la Chine ancienne : l'élaboration de la notion de *qing* 情 dans les textes philosophiques des Royaumes combattants jusqu'aux Han", in *Études chinoises XVIII* n°1-2, Premières élaborations, p.36

pouvoir profiter de leur influx, sans chercher à les contrôler ou les supprimer. « *Dans la compréhension de leur fonctionnement, il est possible de "surfer" sur celles-ci, ou avec celles-ci, plutôt que d'être noyé dans le rouleau d'une vague qui emporte tout et qui nous rend victime. C'est la différence entre celui qui est témoin d'un accident et celui qui est victime de cet accident.* »[1]

Il semble que certaines traditions taoïstes font remonter les émotions à une seule, génératrice de toutes les autres : la *peur*. Malheureusement, ces traditions étant majoritairement orales, nulle trace écrite de cette théorie ne vient appuyer ce fait. Au demeurant, sans se fonder sur quelque document historique, une telle idée paraît très pertinente. La peur est en effet fondamentale en ce qu'elle imprègne le rapport à notre propre mort, intuition qui se retrouve chez M. Heidegger, où l'angoisse constitutive de l'homme est avant tout angoisse du néant de la mort. Il existe certes une distinction entre l'angoisse et la peur, la première étant, contrairement à la seconde, dépourvue de tout objet, mais cette distinction s'appuie sur un même sentiment. Sentiment qui se retrouve dans les différentes émotions, positives comme négatives. La peur nous enchaîne dans son débordement émotionnel à cette difficulté de se positionner dans le monde avec tranquillité. Une joie excessive n'offre-t-elle pas une manière de dissimuler quelque crainte ? La colère ne démontre-t-elle pas la révolte contre la peur d'être soumis, manipulé, etc. ? La tristesse ne trahit-elle pas la peur de ne jamais accéder à la sérénité ? La peur est toujours liée à la faiblesse de sa propre constitution, tant physique que psychique, qui nous rend incapables de nous rapporter au monde de manière paisible. C'est notre place dans ce monde qui est contestée dans l'épreuve de la peur. La peur opprime, parce qu'elle empêche de s'affirmer et de s'assumer pleinement. Elle conduit à se dissimuler, fût-ce derrière d'autres émotions. Et la peur est on ne peut plus présente dans le contexte d'une situation conflictuelle. Car derrière la peur de l'affrontement physique, ce qui surgit, c'est la peur de mourir. Par ailleurs, la peur génère et accroît la violence et l'agressivité déjà présentes dans une telle situation, et même déjà présentes naturellement en l'homme, comme facultés indispensables à la survie. La pratique des arts martiaux permet de canaliser une telle agressivité en prenant le contrôle de son propre être, corps et esprit. La confrontation physique nécessaire à tout véritable entraînement martial apprend à vivre avec cette violence, mais aussi l'apaise en ce que les peurs sont moins présentes, et donc les émotions moins envahissantes. Le rapport aux autres se modifie du même coup. Il n'y a plus cette sorte d'évitement propre à la peur et qui se retrouve dans toute émotion[2].

---

[1] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Corps, énergies et émotions". La même intuition d'un contrôle de l'émotion par un contrôle du corps, dépourvue de toute tradition orientale, se retrouve, quoique à peine ébauchée, dans ce passage de P. Ricœur : « *L'émotion est convulsion et muscles noués ; l'exercice musculaire systématique a une action anti-émotive lointaine mais sûre. La gymnastique tient à la morale. En dénouant les muscles, en invitant à une sorte d'introspection musculaire elle habitue le corps à répondre docilement à des idées mobiles et différenciées. Elle le rend mieux connu et plus dispos. Il y a beaucoup de maladresse dans la colère.* » (*Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, III, Effort, émotion, habitude, p.297)

[2] « *La peur, qui n'est rien d'autre que ce sentiment de vulnérabilité qui transit, au cœur d'eux-mêmes, tous les vivants, peut figer sur place et pétrifier dans la fascination morbide du menaçant celui qui la ressent, mais elle peut aussi s'exprimer par la fuite panique, ou encore par toutes ces conduites d'évitement qui sont communes aux hommes et aux bêtes.* » (F. Dastur, *La mort : essai sur la finitude*, III, 3, p.142)

« Après quelques années d'entraînement, on acquiert une connaissance de soi plus approfondie et réelle. On ne parle pas seulement d'une connaissance théorique mais d'une connaissance en sensation de ses muscles, de ses os ou encore du fonctionnement de ses articulations et même la sensation de ses organes internes. On découvrira notre résistance à l'entraînement, à la douleur et surtout on commencera à déceler plus facilement l'arrivée des différentes peurs ce qui permet de ne plus être surpris dans la vie de tous les jours. Connaissant mieux les sensations de peur, ayant joué avec régulièrement pendant l'entraînement, on se retrouvera rarement paralysé, on sera plus apte à réagir. »[1] La pratique du combat développe une meilleure gestion de la peur car elle y confronte directement, contrairement à des pratiques méditatives qui se font dans un cadre rassurant où il est facile de s'illusionner. La pratique du combat évite de se mentir, car il faut faire directement face à la violence de l'autre, même bienveillante. Quand les peurs disparaissent, l'agressivité diminue, le calme intérieur augmente et les situations de violence se font plus rares, car l'individu ne se positionne plus dans le monde comme une victime. Nous retrouvons l'une des premières caractéristiques de l'émotion : le rapport au monde. Ne plus avoir peur, c'est se positionner différemment dans le monde, et donc susciter un autre rapport à l'altérité, souvent conditionné par des événements de notre enfance. *« La peur figure au premier rang des émotions réprimées (selon le cas, refoulées ou déconnectées) dans notre enfance et emmagasinées dans les cellules de notre corps. »*[2] La peur rejoint quelque chose de primitif en nous, et l'admettre comme origine de toute émotion semble parfaitement cohérent. L'émotion déborde ainsi l'imperceptible, puisqu'elle présente des caractéristiques tangibles. Cependant, pouvoir saisir la subtilité des émotions nécessite une pratique qui nous y confronte directement et ne cherche pas à les occulter mais à les comprendre et les accepter. Parce que les émotions transitent à travers tout notre être, elles définissent l'ambiguïté que nous pouvons entretenir vis-à-vis de nous-mêmes, en nous affranchissant de les assumer. L'émotion reprendre donc à son compte la dialectique du visible et de l'invisible, et constitue même l'une des modalités du chiasme charnel. Car il y a bien une lucidité charnelle à l'œuvre dans l'émotion. C'est même elle qui permet de l'envisager à la lueur de l'imperceptible. Ce sont nos émotions qui nous permettent d'amener à la conscience des perceptions qui resteraient sans cela en deçà de toute aperceptivité. Nos premiers mécanismes de défense sont liés à nos facultés d'anticipation dans lesquelles les émotions tiennent une place prépondérante. De fait, notre chair perçoit bien avant notre conscience la volonté d'attaque, et c'est par l'émotion qu'elle nous transmette cette information.

§ 3 Empathie, projection de la volonté, réceptivité ouverte

Le concept phénoménologique d'empathie (*Einfühlung*) introduit des éléments précieux quant à la projection de la volonté d'attaque. Pressentir les intentions agressives d'autrui sont un élément clef des arts martiaux, qu'il faut développer dans le rapport à autrui. Ce rapport passe par la chair : entre ma chair et celle d'autrui, je peux établir une analogie telle qu'il m'est possible d'appréhender autrui comme un

---

[1] S. Augier, http://www.daowarrior.blogspot.com, "Pourquoi s'entraîner au combat ?"

[2] A. Miller, *Notre corps ne ment jamais*, III, Le journal fictif d'Anita Fink, p.189

autre moi-même, c'est-à-dire un être qui se rapporte à son corps comme chair, ceci apparaissant dans sa manière d'être dans le monde. La manière dont autrui existe dans le monde est comparable à la mienne, et c'est cela que l'empathie saisit, permettant de constituer l'altérité en tant que telle. Voilà le point de départ de la théorie d'E. Husserl. Mais il semble intéressant d'élargir cette thématique au-delà de la simple constitution de l'autre. L'empathie, hors de son cadre phénoménologique, désigne la capacité à se mettre à la place des autres, plus précisément de pouvoir ressentir ce qu'ils ressentent. Ce qui est donc visé, c'est la compréhension de l'autre jusque dans son intimité émotionnelle. Circonscrite au domaine des arts martiaux, et surtout de l'affrontement physique, l'empathie ouvre une porte sur les intentions que l'adversaire porte sur moi. Ce qui chez autrui pourrait laisser présager des intentions belliqueuses à mon encontre relève surtout de ses comportements, qui sont perceptibles. Pourquoi alors inscrire l'empathie dans le cadre de l'imperceptible ? C'est que le processus empathique en tant que tel n'est pas aperçu par la conscience. L'empathie doit en effet être conçue comme « *un mode de connaissance "aveugle" ou "vide" qui "atteint" l'expérience de l'autre sans le posséder. Ce sens d'un éveil incomplet de la conscience de l'autre signifie qu'il n'y a pas d'identification complète avec l'autre dans l'empathie esthétique. Le* Ein *de* Einfühlung *ne signifie pas "un" mais "dans". Lorsque j'éprouve de l'empathie, je ressens à l'intérieur de l'autre, mais je ne deviens pas un avec l'autre. […] L'*Einfühlung *ne doit pas être confondu avec l'*Einsfühlung. »[1] L'empathie n'est donc pas une simple qualité émotive, mais un état cognitif, qui nous permet de connaître l'autre. R. A. Makkreel rappelle par la suite qu'un problème se pose concernant ce que l'empathie nous permet de connaître, puisque l'autre est appréhendé comme moi-même, et que l'empathie ne nous révèle pas pour E. Husserl quoi que ce soit de nouveau, d'où les critiques à son encontre d'un point de vue trop solipsiste. Il nous semble nécessaire de franchir, contre E. Husserl, ce seuil de la nouveauté, pour poser que l'empathie, en tant qu'ouverture à l'altérité dans son intimité, permet d'y déceler des intentions que nous ne connaissons pas nécessairement, mais qui représentent un danger, à l'instar du poussin pris comme exemple par A. Damasio, qui ignore ce qu'est un aigle mais qui pressent tout de même le danger que sa silhouette laisse entrevoir.

L'empathie ne permet bien évidemment pas de pénétrer les états psychiques de l'autre avec certitude. Le processus de l'empathie est de fait considéré par E. Husserl non comme une projection imaginative, mais comme une présentification *(Vergegenwärtigung)* de cette intimité de l'autre. Cette présentification possède une qualité d'intuition qui n'est certes pas complète, mais qui n'en est pas pour autant purement imaginative et se base donc sur des effets réels, fussent-ils simplement perçus par la chair et non aperçus par la conscience. Car l'autre n'est pas absent, il est

[1] R. A. Makkreel, "How is empathy related to understanding ?", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), I, p.200. « Edith Stein, who assisted Husserl with the 1916 and 1918 revisions of *Ideen II* and wrote her Inaugural Dissertation on the topic of empathy, defines it as "a non-originary experience that points to an originary experience". This leads her to speak of empathy as a "blind" or "empty" mode of knowledge that "reaches" the experience of the other without possessing it. This sense of non-fulfilled awareness of the consciousness of the other means that there is no complete identification of the self with the other as in aesthetic empathy. The *Ein* of *Einfühlung* means not "one" but "into". When I empathize I feel into the other, but I do not become one with the other. […] *Einfühlung* is not to be confused with *Einsfühlung*. »

présent, incarné, et présente donc certaines caractéristiques qui permettent d'induire d'autres aspects, de manière indirecte, grâce à l'empathie. Autrement dit, l'empathie part de ce qui est présenté par autrui pour intuitionner ce qui en lui ne peut être qu'apprésenté, afin de le présentifier. Ce qui suppose un monde commun pour autrui et moi, c'est-à-dire un horizon de signification partagée, un *Umwelt*. « *Avant de pouvoir ressentir les émotions d'autrui, voire […] de se mettre à la place d'autrui sans nécessairement éprouver ses émotions, il paraît clair qu'il faut avoir perçu autrui non comme un objet, mais comme un autre être vivant doué des mêmes capacités et dispositions que soi. Il faut partager son* Umwelt. »[1] L'empathie se fixe sur la notion d'*Umwelt*, qui désigne donc le support de la vie en communauté, et plus précisément la possibilité de communication entre les hommes, donc d'*Einfühlung*. C'est sur le terrain de l'*Umwelt* que l'empathie peut contribuer à une connaissance intuitive de l'identité de l'autre. C'est parce que nous avons, autrui et moi, un monde commun auquel nous nous rapportons de manière similaire, qu'il est possible de voir en autrui plus qu'un simple *Körper*, mais un *Leib*. C'est grâce à l'empathie que je peux vivre avec les autres hommes, et partager cette vie avec eux. L'être humain envisagé comme monade n'est donc pas strictement refermé sur lui-même. « *Les monades ne sont pas isolées, elles ont des fenêtres, à savoir des fenêtres pour des influences subjectives, qui sont naturellement des effets de type dit spirituel.* »[2] L'accusation de solipsisme radical à l'encontre d'E. Husserl n'est donc pas aussi évidente que cela. Il est possible de concevoir une empathie qui ne soit pas qu'une simple résonance d'un sentiment déjà vécu, mais l'ouverture à une nouveauté. Ceci dit, l'expérience du combat diminue aussi les inconnues de l'équation. Et s'il demeure un indéfectible élément d'étrangeté au sein de l'altérité, celui-ci n'est plus nécessairement source d'inquiétude. L'empathie renvoie à l'aspect émotionnel et, sans posséder les émotions d'autrui, je peux les envisager sur l'horizon d'un monde commun.

L'empathie renvoie à une conscience originaire du corps et de l'esprit, et produit une relation immédiate avec l'autre sur un mode analogique et intuitif. La relation à l'autre, pourtant énantiomorphe, renvoie à l'ambiguïté de l'image dans le miroir. « *Le miroir recèle une richesse sémantique supérieure à celle du double. Il contient l'expérience d'une antisymétrie qui fait de l'image aperçue dans le miroir tout autre chose qu'une copie stérile. Suscitant une* inversion *de la symétrie spatiale qui préserve l'intégrité de l'ancrage spatial, celui de la gauche et de la droite, l'image dans le miroir est par là en proximité troublante avec l'autre. Mieux que le double, elle pourrait accéder, par cette intégrité spatiale, à la dimension proprement charnelle.* »[3] Il y aura donc toujours cette inversion de l'altérité par rapport à moi, qui cependant n'empêche pas sa constitution comme chair, ni non plus une certaine réciprocité entre autrui et moi. L'empathie n'est donc pas uniquement le fait de se retrouver en l'autre, c'est être à l'écoute de ce qu'il peut ressentir et qui déborde mon être. Seul, je ne pourrais ressentir de tels sentiments, à l'instar de ce qui se passe dans le dialogue chez M.

---

[1] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, VIII, L'empathie, p.242

[2] "Naturwissenschaftliche Psychologie, Geisteswissenschaft und Metaphysik", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), p.6. « *Die Monaden sind nicht isoliert, sie haben Fenster*, nämlich Fenster für subjektive Einwirkungen, die natürlich vom Typus der Wirkungen sind, die geistige heißen. »

[3] N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, I, III, § 12, p.149

Merleau-Ponty ; l'empathie introduit un « *être-à-deux* » non sur le mode langagier, mais sur le mode existentiel, tant corporel que spirituel. D'ailleurs, la chair de l'autre prend sens en tant que telle à partir du moment où je cesse d'appréhender l'autre comme corps et que je lui ouvre, par ses comportements, une voie non plus vers l'incorporation mais vers l'incarnation, à partir d'un monde commun[1]. Sans qu'il y ait réversibilité, c'est-à-dire interchangeabilité des places, il y a *réciprocité* : autrui est un autre ego. C'est sur la base de cette réciprocité que se dégage quelque chose comme une analogie. Et si chaque sujet a une singularité, il faut néanmoins tenir ensemble la singularité d'autrui irréductible à la mienne, et la ressemblance de son allure avec la mienne qui rend possible la réciprocité. Autrui est à la fois un moi autre et un autre moi, ni identique à moi ni impersonnel. Le rapport à l'autre insiste sur son caractère énigmatique, qui vient prolonger l'énigme du monde, et introduit autrui sur le mode d'une *prémonition*[2]. Un tel terme laisse entrevoir l'incertitude fondamentale qui me relie à autrui, et qui cependant se réduit à travers l'empathie. Ce qui fait que, s'il est question d'une compréhension mutuelle avec l'autre, sur le plan constitutif, en revanche, sur le plan martial, l'aspect énigmatique est tout à fait préservé. L'idée de prémonition insiste sur le fait que je dois anticiper les gestes de l'autre, au moment où ils ne sont que des ébauches mentales, pour ne pas dire des ébauches émotionnelles. Se mettre à la place de l'autre pose toutefois un problème. « *Si je m'identifie trop à l'autre, ma compréhension se trouve face au danger de devenir réductive.* »[3] En reprenant cette idée dans le contexte martial, ce qui apparaît, c'est le risque d'être trop en l'autre, et pas assez en soi-même. Autrement dit, de projeter sur l'autre des intentions qui ne sont pas réellement les siennes. Si le sujet est incapable d'accueillir la nouveauté, c'est-à-dire l'étrangeté constitutive de l'autre, il ne fait que se projeter lui-même en l'autre. L'empathie doit au contraire être pensée comme une transcendance de soi par l'autre dans sa phénoménalité. Non pas se projeter en l'autre, mais sentir, par empathie, ce que l'autre projette sur moi.

Ce qu'introduit donc l'*Einfühlung*, c'est la possibilité de ressentir autrui sans qu'il soit question de perception, ou plutôt, sans que cette perception s'affirme comme telle en apparaissant à la conscience comme aperception. « *Lorsqu'on attaque, la volonté d'attaquer précède le mouvement. C'est-à-dire qu'on projette d'abord sa volonté au point que l'on veut atteindre avant que l'attaque réelle y parvienne.* »[4] Ce point renvoie à

---

[1] « *Nous n'oublions pas non plus que c'est uniquement par la liaison de la conscience et du corps en une unité naturelle donnée à l'intuition empirique qu'est possible quelque chose comme une compréhension mutuelle entre des êtres animés appartenant à un unique monde et que c'est uniquement par ce moyen que chaque sujet connaissant peut découvrir le monde total comme l'englobant, lui et d'autres sujets, et en même temps le reconnaître comme étant le seul et même environnement* (Umwelt) *qui appartient en commun à lui et aux autres sujets.* » (E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, II, III, § 53, p.179)

[2] « *Si "à partir" du corps propre je peux comprendre le corps et l'existence d'autrui, si la compresence de ma "conscience" et de mon "corps" se prolonge dans la compresence d'autrui et de moi, c'est que le "je peux" et le "l'autre existe" appartiennent d'ores et déjà au même monde, que le corps propre est prémonition d'autrui, l'*Einfühlung *écho de mon incarnation, et qu'un éclair de sens les rend substituables dans la présence absolue des origines.* » (M. Merleau-Ponty, *Signes*, VI, p.286)

[3] R. A. Makkreel, "How is empathy related to understanding ?", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), II, p.206. « If I identify too much with the other, my understanding stands in danger of becoming reductive. »

[4] Tokitsu (K.), *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 4, La notion de maaï, 2, c, p.74

toutes les anecdotes qui peuvent être rapportées au sujet de grands maîtres d'arts martiaux, qui s'affrontent par l'esprit, sans jamais en venir à l'aspect physique. Il est délicat de se prononcer sur la véracité de tels faits, et donc de dire s'il s'agit là uniquement de mythologie ou d'ésotérisme martial. En s'opposant à la dichotomie corps/esprit, les processus mentaux apparaissent différemment, ancrés dans la chair. Les émotions montrent la légitimité d'une telle interaction, d'autant qu'elles sont produites par un changement corporel, plus précisément au niveau *énergétique*. Là réside peut-être la clef de cette projection de la volonté d'attaque. Toute décision d'attaquer s'effectue avant tout sur un plan énergétique. Quelque chose échappe à la conscience dans ces situations conflictuelles, invoquant l'instinct de survie, et conséquemment les mécanismes d'anticipation. Le cerveau anticipe les réactions en effectuant des calculs précis bien plus rapidement que ce que la conscience ne peut suivre. Vouloir attaquer n'est pas un processus conscient, qui interviendrait après une réflexion visant à déterminer la meilleure cible, la meilleure technique, etc. Plus exactement, cela est possible, mais bien trop lent pour une situation qui peut se jouer en quelques dixièmes de secondes. Car c'est bien l'initiation de l'attaque qui en détermine l'issue. La volonté d'attaquer parcourt donc l'individu dans sa chair avant même que cela n'arrive à la conscience. Autrement dit, la volonté doit *s'incarner* pour être efficiente. Or, de par cet ancrage charnel, ce qu'il faut apercevoir, c'est que la volonté implique donc des effets physiques.

La projection de la volonté d'attaque n'est pas strictement psychique, mais intervient aussi sur un plan physique, à l'instar de l'émotion. S'il faut donc jouer sur le psychisme de l'adversaire, afin d'y créer une certaine vacuité, ceci n'est possible qu'à la condition de développer une certaine *acuité* vis-à-vis de tels processus. Un jeu de vide et de plein se crée et utilise des actions infimes pour déstabiliser l'adversaire ou comprendre ses intentions : c'est aussi une écoute énergétique de l'autre. La projection de la volonté d'attaque ne serait plus de la télépathie douteuse, mais la faculté de déceler un changement énergétique chez l'adversaire. C'est l'*Einfühlung* husserlienne qui est mobilisée, dans son rapport avec l'intentionnalité. Par la manière dont celle-ci se traduit chez l'autre, je suis en mesure, par empathie, de le constituer, mais surtout de situer sa position intentionnelle vis-à-vis de moi. Il faut alors élargir l'intentionnalité au-delà de la conscience. Dans les mécanismes d'anticipation, ce qui apparaît avec la lucidité charnelle est donc aussi, conjointement, une *intentionnalité de la chair*, antérieure à la conscience. Quelque chose de l'ordre de la proprioception est également sollicité : si quelqu'un passe à côté de moi et me frôle, il se peut que j'observe un mouvement de recul, par la peur de le percuter. Il s'agit surtout d'un phénomène psychique. En connaissant mieux son corps, en maîtrisant mieux sa représentation et sa perception dans l'espace, il devient possible de déterminer quand il y a vraiment danger de contact physique ou non. Ce qui fait que cette influence psychique s'amenuise. Il en est de même concernant la volonté d'attaque. Dans le même exemple, il est possible de sentir si la personne qui me frôle désire me bousculer, afin de l'éviter si nécessaire. Il s'agit plus d'une simple conscientisation de son propre corps. C'est une maîtrise de ce que nous sommes, non seulement sur le plan spatial, mais aussi d'un point de vue énergétique, ce que nous dégageons ainsi que ce que nous recevons. Le terme de télépathie peut ainsi prendre un autre sens s'il est question d'une émission et d'une réception énergétique, à la manière d'un sonar

de chauve-souris, qui existe et est constaté dans la nature elle-même. Il y a bien une action à distance, mais cette distance n'est que physique, et en aucun cas énergétique. Il n'est pas question de chercher à déplacer l'adversaire par le seul pouvoir de la pensée, mais se mettre dans un état de disponibilité par rapport à ce qui se dégage de lui. Quelqu'un de stressé, d'inquiet, projette autour de lui une certaine énergie qui fait qu'une autre personne dans la même pièce peut la ressentir, sans qu'elle soit pour autant explicitée. Le procédé est identique avec la volonté d'attaque.

Parallèlement, si cette volonté d'attaque est quelque chose d'énergétique, il devient possible de contrôler celle-ci, et de la masquer, de sorte que l'adversaire ne puisse ressentir les prémisses de cette attaque, comme sortie de nulle part, tant physiquement que psychiquement. Une telle attaque ne fait donc pas mention du décalage qu'il y a entre la volonté et le geste, qui apparaît au quotidien mais ne trouve de véritable importance qu'à l'occasion d'un combat. « *La* frappe de non-pensée *qu'enseigne Musashi dans le* Rouleau de l'eau *est justement une frappe où la volonté d'attaque est effacée au maximum. Elle ne laisse donc pas percevoir à l'adversaire le moment de départ de l'attaque et, par conséquent, elle ne présente pas de moment vulnérable où il pourrait intervenir. […] Le fait de percevoir le mouvement de sa volonté d'attaque doit vous permettre d'effectuer une attaque durant le moment où sa volonté vous atteint, mais où il n'a pas encore commencé le mouvement.* »[1] Dans cette logique de profiter de ces ouvertures chez l'adversaire, K. Tokitsu développe la notion de *sakki* 殺気 comme la capacité de sentir la volonté d'attaque. Sensation, qui n'est donc pas un processus de réflexion mobilisant la conscience. La réflexion exige un temps d'arrêt sur son objet ; il faut donc lire l'adversaire de manière intuitive. Le *sakki* n'est pas un processus cognitif. Il implique un travail de concentration et d'introspection sans laquelle cette perception ne serait possible, mais cependant l'esprit semble devoir être vide pour permettre cette sorte de perception pure, qu'aucune pensée ne vient donc parasiter. Le *sakki* s'apparente en quelque sorte à de la clairvoyance, quoique ce terme soit trop investi du champ sémantique de la vision, qui ne convient pas pour qualifier ce type de perception. Cette disposition se complète par un état d'alerte, vigilante et prudente, qui appuie le rapport à l'autre sur le mode de ce que nous pourrions appeler une « *réceptivité ouverte* ». Cette expression, reprise à J.-F. Billeter évoquant l'état d'hypnose[2] désigne un état similaire, quoique réduit à une situation d'immobilité. Une différence pourrait survenir d'avec les situations de combat de par les mouvements introduisent des changements, voire des sauts qualitatifs, au niveau des régimes de conscience. Mais l'idée reste la même : celle d'un état de vigilance et de prudence, par lequel l'individu est pleinement disponible et peut donc réagir aux moindres impulsions, ne fussent-elles qu'énergétiques. Il faut noter que cet état de disponibilité, ou "réceptivité ouverte", n'est pas l'apanage des arts martiaux, et peut également se retrouver au quotidien. Cela se vérifie d'autant plus que la pratique martiale a pour but de déborder sur ce quotidien. C'est un même état de disponibilité qui permet de rattraper au vol un stylo qui tombe. La différence réside surtout dans la confrontation à l'autre, ce qui se dégage de la personne qui nous fait face. Mais là encore, la situation de combat n'est pas la seule possible. Être à l'écoute de la

[1] K. Tokitsu, *Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du XVIIe siècle : l'homme et l'œuvre, mythe et réalité*, Annexe 2, p.371

[2] *Études sur Tchouang-tseu*, I, p.22

personne, dans cet état de disponibilité donc, permet de sentir si c'est le bon moment pour évoquer tel sujet sensible ou non.

Il ne s'agit donc pas seulement de prévoir le trajet d'une attaque en pressentant son mouvement psychique, mais de ressentir tout ce qui peut émaner de l'autre. Non plus d'être dans le monde comme si nous y étions jetés, ce qui crée un décalage dans notre mode d'existence, mais plutôt d'*habiter* le monde et, par cette disponibilité, en comprendre le cours comme le *dao*. La compréhension n'est pas encore une histoire de réflexion et de conscience, mais plutôt d'un sentiment global de l'ordre de cette réceptivité ouverte. « *Dans le taoïsme, les pratiques psycho-physiologiques sont destinées à développer une perception intériorisée – "l'œil et l'ouïe communiquent par l'intérieur", nous dit Zhuangzi –, un entendement qui se passe de concepts et permet à l'individu d'accéder à un état de réceptivité exceptionnelle, dans lequel il peut échapper à la fragmentation de la conscience résultant de l'usage trivial de la pensée et des sens. Le type de réceptivité que développe ainsi l'adepte du taoïsme lui octroie une liberté qui ne consiste pas à échapper à la causalité déterminante de la nature, mais au contraire à ne faire qu'un avec la spontanéité de la mutation incessante qui œuvre au sein de la réalité.* »[1] Par ailleurs, une telle disposition, lors du combat, ne doit pas cesser sitôt qu'une attaque est passée. Il est important de maintenir cet état, ce qui fait que la disponibilité est aussi prudence. Elle "traîne" dans les recoins de l'être pour éviter toute surprise. La prudence maintient l'ouverture des possibles et conserve donc la possibilité de réagir à tout instant. Qui plus est, la prudence induit la dissimulation, afin d'assurer une position forte, sans que l'adversaire puisse l'apercevoir. Elle est donc le pendant de cette disponibilité, puisqu'elle engage un rapport qui dépasse la simple conscience. De fait, cette disposition, parce qu'elle déborde les moyens de communication habituels, reprend la thématique de l'*Einfühlung* comme prémonition, puisqu'il s'agit en un sens de deviner les intentions de l'autre. Cette qualité, apparentée au *yomi* 読み par K. Tokitsu, demeure cependant énigmatique. « *Pouvons-nous ressentir la volonté d'attaque des autres au moyen d'un sixième sens, ou par une utilisation des cinq sens poussée au-delà de l'habituel ?* »[2] Sans véritablement livrer de réponse, il apparaît cependant que la pratique régulière du combat accroît cette acuité spécifique. Ce dont il est question, c'est d'une présence accrue, qui nous permet d'habiter véritablement le monde et nous-mêmes, corps et esprit. Cette expérience n'est pas sans rappeler la méditation bouddhiste évoquée par F. Varela, qui cherche à développer les capacités d'attention vis-à-vis de soi-même. Dans cette pratique, il peut sembler au début perdre pied, en perdant toute trace de soi mais, « *à mesure que le pratiquant poursuit son chemin et que son esprit se détend un peu plus dans l'attention, s'élève un sentiment d'intégrité* »[3]. Plus exactement, la disponibilité évoquée ici comme réceptivité ouverte, qui permet de ressentir les projections de volontés d'attaque, ne peut se limiter à l'ascèse attentive du seul esprit. L'intégrité est celle de l'individu tout entier, qui ne peut être conçue que comme une harmonie de l'interaction psychophysique.

---

[1] J.-C. Pastor, "Zhuangzi et *Le Vrai Classique du Sud Fleuri*", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, p.42

[2] *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 5, p.98

[3] *L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine*, V, 11, Éthique et transformation humaine, p.328

II LA DYNAMIQUE DU TAIJI QUAN

理 *(limites de l'intériorité)*

Observe la nature, écoute son silence.
Laisse-toi envahir par tous les changements
Formant son processus. Sens comme elle s'élance
D'un mouvement interne inscrit profondément.

Accorde esprit et corps, unis intimement,
Au souffle de la vie qui remplit l'univers
Afin d'harmoniser les divers éléments.
Apaise l'homme en toi et envole-toi vers

Les racines du monde où le cœur se révère
Devant l'intensité de la mue délitée
Déjà recommencée. L'été comme l'hiver
Sont faits de mutation, de spontanéité.

Inspire dans le ciel la continuité
De l'ombre et du soleil, éternelle alliance.
Ainsi tu connaîtras la vide immensité
Inscrite au creux du monde, élan de l'alternance.

A – LE TRAVAIL INTERNE…

Le travail interne n'est pas l'apanage du Taiji quan : il doit être présent dans toute pratique martiale complète, et donc, sérieuse. Le travail interne est essentiel, car il est au cœur de la problématique du rapport entre corps et esprit. Il constitue un prolongement des interactions entre soi et le monde, voire même les conditionne, car l'intériorité participe de l'extériorité. Il n'y a pas de véritable scission entre l'homme et le monde, de la même manière que corps et esprit coïncident l'un avec l'autre, au point de se confondre. Il importe ainsi de se replacer dans la logique de la pensée chinoise, qui n'a pas la même compréhension de l'être humain, pour appréhender les tenants et les aboutissants de ce travail interne. La pratique martiale doit ainsi être envisagée dans sa globalité, sans séparer les différents éléments et envisager le travail interne comme un travail de l'esprit, là où le travail externe ne serait qu'un travail du corps. Cette dichotomie n'est en rien légitime. D'une part, parce que la solution dualiste doit être écartée ; d'autre part, parce que la séparation entre le travail interne et le travail externe n'est pas non plus cohérente. La pratique martiale se définit par un processus d'unification de la personne, ce qui passe par une intégration de soi au sein du processus de l'univers. Pas de séparation donc, mais une *harmonie*. Pourquoi alors évoquer uniquement ici le travail interne ? Les arts martiaux sont trop souvent réduits au seul aspect externe, au risque d'une dérive sportive. Le travail interne se situe au contraire dans le prolongement du travail externe, selon une articulation qui reprend le modèle de l'archétypique *yin/yang*, mais qui met en exergue la complexité de l'interaction psychophysique. Si interne et externe sont au final les deux dimensions d'un même travail, l'accentuation sur l'interne évite une scission au sein de l'individu, et permet d'en harmoniser les diverses composantes. Par ailleurs, le travail interne propose une autre perspective concernant les arts martiaux, ne les réduisant pas au combat. Plus exactement, le combat dont il est question dans les arts martiaux ne concerne pas uniquement l'affrontement physique avec une ou plusieurs personnes. Le Taiji quan se pense ainsi à la fois comme art de mort dans son aspect martial, et comme art de vie dans son aspect prophylactique. Là encore, les deux éléments procèdent à une véritable dialectique où l'affrontement guerrier rejoint l'élan vital. Car pouvoir tuer, c'est aussi pouvoir guérir, ceouple formant l'envers et l'endroit d'une même discipline. C'est à ce titre que le Taiji quan est un exemple parfaitement cohérent, puisqu'il insiste sur les procédés de longue vie, ancré qu'il est dans la tradition taoïste. « *Le Taiji quan se distingue de beaucoup d'autres arts martiaux occidentaux et orientaux par le fait que l'accent n'est pas mis sur le travail musculaire, mais sur un travail intérieur du souffle, de l'énergie, et de l'esprit. Les adeptes de cet art ont recherché un dépassement des limites physiques aussi bien dans le combat que dans la vie. À ce titre, le Taiji quan a aussi été considéré, assez tardivement semble-t-il, comme une technique de longue vie.* »[1] À partir des acquis d'une première partie visant à présenter le contexte général de la pratique, la spécificité du Taiji quan apparaît, en tant que méthode d'harmonisation avec soi-même, mais aussi avec les autres et le monde. De ce point de vue, le travail interne apparaît comme un réseau d'interactions renforçant la consistance psychique et physique du pratiquant.

[1] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, III, p.59

1 Le corps selon la médecine traditionnelle chinoise

D'un objet aussi identique à toute société que l'est le corps humain, comment celui-ci a-t-il pu être conçu de manière aussi différente en Occident et en Orient ? L'écart entre eux n'est certes pas aussi net, mais de manière assez radicale, et donc caricaturale, la perspective fut globalement antinomique. L'Occident s'est plutôt interrogé sur le corps mort, à partir de travaux de dissection permettant d'identifier l'emplacement des différents organes et leurs fonctions. L'Orient s'est quant à lui plutôt interrogé sur le corps vivant, à partir de la manière dont celui-ci pouvait être ressenti, c'est-à-dire vécu. C'est pour cela que parler de corps n'est pas adéquat dans cette logique chinoise. Ce n'est pas le corps qui est considéré dans cette perspective, c'est l'individu tout entier. Il y a bien sûr différentes occurrences qui interviennent dans la composition de l'être humain, mais celles-ci ne sont pas séparés ; elles communiquent les unes avec les autres. C'est alors par l'examen de leur réseau d'interaction qu'il est possible de déterminer l'état de santé d'une personne. Non pas seulement sur le plan physique, mais aussi sur le plan psychique, étant donné que c'est l'ensemble de l'être qui est examiné. Là où la médecine occidentale découpe, la médecine traditionnelle chinoise rassemble. Cette conception n'est pas réservée à la médecine : elle se retrouve aussi bien dans la philosophie que dans la religion. C'est ainsi l'ensemble de la pensée chinoise qui analyse l'être humain à l'aune d'un réseau de communications et d'interactions. Telle analyse globale se nourrit de l'influence englobante du taoïsme. « *Quelle que soit la discipline qui peut être concernée, le point de vue taoïste n'est pas analytique mais synthétique, non divisant mais intégrant, non atomiste mais holiste, non statique mais dynamique.* »[1] En ce sens, il serait plus juste de parler de chair que de corps. L'aspect dynamique y et bien plus net, ainsi que la perspective holiste. Qui plus est, la notion de chair permet d'appréhender l'être humain à travers le phénomène de l'énergie, qui procède de la vie elle-même. Selon cette perspective, tout ce qui existe découle d'un influx énergétique, qui correspond au difficile concept de *qi* 氣. Mais parce qu'il est question d'énergie, et que l'approche n'est pas statique mais dynamique, l'être humain, son corps y compris, sera envisagé sur le mode du *changement*. Ce qui fait que l'être humain n'*est* pas mais *devient*. Il est en perpétuel devenir, soumis à la loi du changement qui régit toute chose. Et c'est parce que la loi du changement est prégnante qu'il y a communication et interaction entre les différentes composantes de l'être humain. De fait, ce sont ces changements qui vont devoir être exploités par la médecine traditionnelle chinoise, afin d'être canalisés, redirigés, etc. Ce qui en explique la dimension anticipative, qui est prépondérante dans sa logique d'action. Ce qui conduit également à penser la médecine non comme interventionniste, mais comme une hygiène de vie qui doit intégrer le quotidien. De nombreux aspects qui se retrouvent dans la logique développée par une pratique sérieuse du Taiji quan, et qui suscitent une prise de conscience globale de son être, tant du point de vue de la temporalité que des différentes occurrences qui le composent.

---

[1] Y. Park, "The concept of Tao : a hermeneutical perspective", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), V, p.209. « Whatever discipline it may be concerned with, the Taoist point of view is not analytic but synthetic, not divisive but integrative, not atomic but holistic, not static but dynamic. »

1.1 Les différentes occurrences

Sans opérer un examen scrupuleux de chacune des occurrences, c'est plutôt un travail de "cartographie" qui sera effectué, pour situer globalement les différents aspects, comme des villes sur une carte, et ne visiter ensuite que celles qui intéressent directement le parcours actuel. Cette présentation d'envisager la pratique du Taiji quan à l'aune d'une conceptualisation de la personne qui dépasse la dichotomie corps/esprit. Sans s'exclure, les différents termes constituent différentes manières d'appréhender la personne, différents points de vue, qui sont donc reliés les uns aux autres. Les termes qui concernent directement la thématique du corps débordent déjà sa perspective occidentale. Il faut ainsi distinguer *xing* 形, *shen* 身 et *ti* 體. Les traductions sont nombreuses concernant ces trois termes, mais leur signification reste globalement inchangée. Le *Xing* désigne ainsi l'idée de forme, au sens de corps-objet. F. Jullien traduit le terme par « *forme actualisée* », qui « *s'entend en rapport (à la fois d'opposition et de complémentarité) avec la dimension transcendante-animante* (shen 神) *précédant toute actualisation* »[1]. Le terme pose une dimension inchoative du corps, qui ne se fige pas et quoiqu'il s'actualise, le processus n'est pas achevé une fois pour toutes. La conception de ce corps-objet n'est pas statique mais dynamique. Par ailleurs, puisqu'il dénote la forme physique et visible, se situant sur un plan principalement matériel, « *le* xing *se réfère au corps visible, à ses contours, mais n'a pas de pertinence en termes de compréhension concrète, anatomique. Le plus important ici, c'est que la notion de forme corporelle est une sorte de "vase" ou de "résidence" du Dao.* »[2] Le corps évolue donc nécessairement. Mais puisque le *xing* désigne l'apparence structurelle du corps, il doit aussi être envisagé selon ses principales composantes, qui sont « *le souffle,* qi 氣, *le sang,* xue 血, *l'essence,* jing 精, *les sécrétions organiques,* jinye 津液, *mais aussi des éléments de la vie psychique tels que les sentiments naturels,* xing 性, *les émotions,* qing 情, *les cinq "forces psychiques" de l'individu, ainsi que les esprits,* shen 神, *mis en relation avec des secteurs précis du corps.* »[3] Toutes ces forces vitales ou fluides circulent entre les membres, et parmi les organes (*zang* 臟) qui contrôlent le métabolisme et les autres processus vitaux.

Le terme *xing* occupe donc un vaste champ sémantique dans la représentation chinoise du corps, et « *parce qu'il est sans délimitation stricte, la notion de corps, à travers lui,* apparaît graduelle. *Car, d'une part, il est aussi bien verbal (au sens de donner forme et d'actualiser) ; d'autre part, employé substantivement, il n'en garde pas moins l'idée d'actualisation concrète et particulière s'opposant à ce titre au stade de l'invisible, parce que non actualisé, qualifiant la capacité processive* (de 德) *et l'absolu du Fond(s) des choses (le* dao*).* »[4] Signifie l'aspect manifesté de la personne, son apparence en tant que forme, le concept désigne aussi la surface de l'être, ce qui est extérieurement actualisé. Ce qui conduit Zhuangzi « *à préciser la notion en lui adjoignant un terme qui l'assigne et la*

---

[1] *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, VI, 1, p.69

[2] U. Engelhardt, "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Worldview, p.96. « *Xing* 形 refers to the visible body, its outline, but has no relevance in terms of a concrete, anatomical understanding of it. More important here is the notion of the bodily form as a sort of "vessel" or "residence" of the Dao. »

[3] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, p.88

[4] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, VI, 2, p.70

focalise : "forme-ossature" (xinghai 形骸), *ou "forme-stature (armature)"* (xingqu 形軀), *ou "forme constitutive avec ses quatre membres"* (sizhi xingti 四枝形體) *(ou ses "neuf trous"* jiu qiao 九竅*). À le concevoir globalement, ce que j'appellerais mon "corps" devient donc ici, dans le langage de Zhuangzi, cette* actualisation particulière *en modification continue qui, comme telle,* me constitue pleinement *et forme ma seule identité possible.* »[1] Cependant, le *xing* ne désigne pas vraiment le corps physique puisqu'il faut renvoyer le terme à se définition première comme "image" (*xiang* 象). En effet, dans certains textes taoïstes et autres sources liées à la cosmologie classique, le *xing* en tant que forme est représenté comme le seuil entre le Dao et les objets. Il devient alors « *comme une étape ontologique et cosmogonique se situant entre les "images"* (xiang 象) *et la matière* (zhi 質), *mais aussi comme le sanctuaire de l'esprit* (shen 神) »[2]. Plus encore, le *xing* se distingue du *ti* car dans les pratiques d'alchimie interne, il s'agit de raffiner la forme (*lianxing* 煉形) ou de la nourrir (*yangxing* 養形). Le lieu de la sublimation alchimique n'est pas le corps matériel (*ti*), mais la forme, l'apparence physique (*xing*), qu'il faut dépasser pour pouvoir atteindre le Dao.

De son côté, le *ti*, traduit parfois par "organisme", renvoie « *à la structure corporelle organisée et ordonnée diachroniquement* »[3]. Par conséquent, il détermine la charpente matérielle, la substance physique, plutôt de l'intérieur, par opposition au *xing*, forme manifeste désignant l'extérieur. Le *ti* renvoie au corps-propre, le *xing* au corps-objet. « Ti *se réfère au corps concret ou à sa structure, c'est-à-dire, le corps comme un schéma organisé. Il ne se focalise pas avant tout sur le nombre exact ou sur la définition de ses différentes parties ; le terme indique plutôt que le corps tout entier constitue un système intégré de multiples aspects inhérents.* Ti *peut aussi vouloir dire "incarnation" et se réfèrerait alors à la personnification individuelle de quelque chose, par exemple, le Dao, indiquant l'objectif définitif de la culture de soi dans la religion taoïste.* »[4] Le parallèle avec le corps-propre, et donc la chair phénoménologique, se justifie d'autant plus que *ti*, lorsqu'il prend une fonction verbale, peut signifier "comprendre par le corps", faisant écho à l'idée de lucidité charnelle. Vécu de l'intérieur, le corps est envisagé sur le modèle de la sensibilité proprioceptive, ce qui révèle la vision dynamique d'un corps sans cesse en activité. « *Ce que nous entendons pas "corps" demeure une notion dispersée en chinois classique et dont la configuration est variable ; à preuve, le fait qu'il a fallu rendre le terme européen, à l'époque moderne, en bloquant le sens de façon à la fois plus neutre et plus rigide, par l'union arrêtée de deux de ces termes se détachant ainsi réciproquement l'un l'autre de leur enracinement sémantique ("corps" traduit ainsi communément par le composé* shenti 身体 *: l'être constitutif en tant qu'entité personnelle, celle du moi individuel).* »[5] Ce composé

---

[1] *Ibid.*, p.70

[2] F. Pregadio, "The notion of 'form' and the ways of liberation in Daoism", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, p.95

[3] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, p.88

[4] U. Engelhardt, "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Worldview, pp.95-96. « *Ti* refers to the concrete body or its structure, that is, the body as an organized pattern. It does not primarily focus on the exact number or definition of its separate parts ; rather, the term indicates that the entire body is an integrated system of inherently multiple aspects. *Ti* can also mean "embodiment" and may refer to an individual's personification of something, for example, the Dao, thus indicating the final goal of religious Daoist cultivation. »

[5] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, VI, 1, p.69

propre au chinois moderne nous amène au troisième terme, celui de *shen* 身, qui se distingue en se référant à la personne dans son ensemble, incluant tant ses aspects physiques que ses aspects non-physiques, tels que l'esprit (ou les "esprits" : shen 神), la pensée, les émotions, la personnalité, l'identité sociale, etc. Le *shen* 身 désigne donc l'entité personnelle, le moi individuel qui n'est pas non plus figé mais, à l'instar des deux concepts précédents, dynamique, désignant un élément en mouvement. « *Le "Dictionnaire explicatif des noms"* (Shiming 释名*), datant du IIe siècle, définit* shen 身 *comme "ce qui peut se plier et s'allonger".* »[1] Cette ambiguïté qui réunit les idées de corps et de personne ne peut être levée que par le contexte. Elle montre aussi que le corps n'est pas une réalité illusoire, mais apparaît selon des modalités diverses, qui empêchent de réduire l'esprit à n'être qu'un épiphénomène de cette structure organique. Le corps est donc à la fois une réalité manifeste, vécue, et sociale, qui interagit avec l'esprit comme le yin avec le yang.

L'être humain n'est pas une réalité figée : il dépend même de l'interaction de ses différents éléments, qu'ils soient plutôt matériels ou spirituels. Ainsi, trois autres éléments, déterminants dans le travail interne, le *qi*, le *jing* et le *shen* 神, font partie des cinq composantes principales du *xing*, avec le sang et les sécrétions organiques[2]. Ces composantes sont capitales pour la médecine traditionnelle chinoise, qui en fait un examen scrupuleux, analysant notamment leurs interactions. La perspective holiste de la pensée chinoise représente la personne par un réseau. Impossible en ce cas d'effectuer la moindre dichotomie. Les différentes parties prennent un sens en fonction de leur rapport aux autres. Ainsi, le *xin* 心, lorsqu'il est opposé au *shen* 身 comme corps, signifie l'intellect, mais s'il est utilisé seul et dans un sens absolu, il fait alors référence au Centre, c'est-à-dire le cœur des choses[3]. Le *xin*, qui régit le *shen* 身, constitue d'ailleurs un élément déterminant dans cette constitution de la personne humaine : sa traduction habituelle comme "cœur-esprit" montre bien la continuité qui s'opère entre corporel et spirituel. La pensée s'enracine dans le corps, pour ne pas dire dans le cœur, qui est aussi un lieu essentiel vis-à-vis des émotions, alors que la tête, lieu de la pensée occidentale, n'a joui d'aucun privilège par rapport au reste du corps. On retrouve même souvent diverses correspondances entre les organes et les différentes modalités de l'esprit, ou fonctions psychiques[4]. Ces éléments n'ont qu'un seul but : la préservation de la vie en tant que déroulement, ou processus inchoatif. « *Ainsi, la présence du corps, tout en restant discrète, est intégrée dans tout un processus de transformations et d'ordonnancement, elle devient le champ de la vie.* »[5] La médecine

---

[1] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, p.88

[2] L. Embree, "The constitution of Qi in traditional Chinese medecine : a phenomenological hypothesis", in *Phänomenologie der Natur*, II, p.254

[3] I. Robinet, "Original contributions of *Neidan* to Taoism and Chinese thought", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), The *Yijing*, the *Daode jing* and the five agents, p.310

[4] « *Selon le système classique de correspondance des cinq agents avec les différents composants du corps, notamment les organes et les fonctions psychiques, au cœur correspond le* shen 神 *"l'âme", au poumon le* po 魄 *"l'âme végétative", au foie le* hun 魂 *"l'âme visionnaire", à la rate le* yi 意 *"l'âme intellective" et au rein le* zhi 志 *"l'âme de la volition".* » (C. Despeux, "Âmes et animations du corps : la notion de *shen* 神 dans la médecine chinoise antique", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Le *shen* et les cinq viscères, p.76). D'autres correspondances sont également possibles.

[5] C. Despeux, *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, Introduction, p.8

traditionnelle chinoise, mais aussi tous les procédés hygiéniques propres au taoïsme, ont focalisé sur le développement de chacun de ces éléments constitutifs le moyen de préserver la santé, à travers des procédés spéciaux consistant à les "nourrir" (*yang* 養)[1]. La culture de soi taoïste et la médecine traditionnelle chinoise ne s'opposent pas mais se complètent. Il faut donc "nourrir la vie" (ou "nourrir le principe vital", *yang shengzhu* 養生主, expression originaire et titre d'un chapitre du *Zhuangzi*), ce qui se traduit par la recherche d'un épanouissement global, indiquant la dimension processive de l'existence.

Un dernier couple notionnel, éloigné du corps dans son aspect matériel, est toutefois récurrent dans les ouvrages d'alchimie interne. Il est d'ailleurs relié aux précédents éléments, toujours dans cette la logique de réseau. Il s'agit du *xing* 性 et du *ming* 命, qui représentent respectivement la nature propre de l'homme, en lien avec ces caractéristiques intrinsèques (*qing* 情) que sont émotions et sentiments, et son destin moral, c'est-à-dire la part de vie qui lui est allouée à la naissance. « *Le caractère* xing 性 *est formé de* sheng 生 *"la vie" et de la clé du cœur. Il désigne la nature propre, l'essence de l'être. Le* ming *est le destin que le ciel a fixé pour l'homme, le lot de vie qui lui est alloué à la naissance, c'est aussi l'être considéré dans l'espace et le temps. On pourrait ici reprendre la terminologie de Heidegger et traduire ces deux termes par l'Être et l'Étant. Selon Granet, le* xing 性 *est la manifestation verticale de l'individu, et le* ming *sa manifestation horizontale dans l'espace.* »[2] La coalition de ces deux notions, sur le modèle du repos et de l'activité, est essentielle pour leur bon développement mutuel, sans quoi le *xing* 性 est coincé dans le vide inactif, et le *ming*, représentant la part de résistance et de corporéité en tout être humain, n'atteindra jamais la perfection du non-agir[3]. « *La naissance équivaut chez l'homme à une rupture entre ses deux attributs héréditaires : sa nature innée ou* xing 性 *d'une part, et sa force vitale ou* ming *de l'autre. L'union de ces deux éléments représente l'état de perfection ; c'est l'état de l'embryon dans le sein maternel. À la naissance, la dualité apparaît et c'est à partir de ce moment que commence la dégradation du corps et de l'esprit, du* xing 性 *et du* ming. »[4] Les deux termes renvoient donc à la réalité effective, pour ne pas dire agissante, de l'être humain. Ils interviennent dans la logique du fonctionnement des choses tel qu'il est posé chez Zhuangzi. « Xing 性 *se traduit par "nature", au sens abstrait de la nature d'un objet ou de la nature humaine. Chez les auteurs anciens, cette nature n'est pas une donnée qui serait d'emblée présente. Elle est plutôt conçue comme la pleine réalisation des virtualités propres à un être, réalisation que cet être atteindra ou n'atteindra pas. S'il l'atteint, elle sera sa vérité parce qu'elle révèlera les virtualités qui étaient en lui. […]* Ming, *signifie l'ordre que l'on donne, le mandat, le décret, mais aussi le destin, la fatalité, la nécessité.* »[5] Leur articulation contribue à inscrire l'être humain dans le grand processus de l'univers, au point qu'il faille considérer l'homme à son image.

---

[1] H. Maspero, *Le taoïsme et les religions chinoises*, Les procédés de "Nourrir le Principe Vital" dans la religion taoïste ancienne, Introduction, p.484

[2] C. Despeux, in Zhao B., *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste : Weisheng Shenglixue mingzhi*, I, Introduction, pp.12-13

[3] I. Robinet, "Original contributions of *Neidan* to Taoism and Chinese thought", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Instantaneousness, p.323

[4] F. Baldrian-Hussein, *Procédés secrets du joyau magique : traité d'alchimie taoïste du XIe siècle*, Introduction, III, p.54

[5] J.F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Le fonctionnement des choses, p.30

1.2 Microcosme et macrocosme

Ce réseau d'interactions constituant la personne humaine amène à dresser un parallèle, classique dans la pensée chinoise, entre l'organisation de l'univers et celle de l'homme, instituant un rapport de macrocosme et de microcosme. Ce point est évident au sein de l'alchimie intérieure, pratique centrale du taoïsme, où il y a une véritable intériorisation de l'univers. Celle-ci, étant aussi une appropriation et une intégration, estompe le corps anatomique et le corps de chair. Il n'est donc quasiment pas fait de référence directe à ces aspects dans les textes où le vocabulaire désignant les différentes parties du corps et ses organes est quasi inexistant. Ce qui fait que ce mécanisme d'intériorisation et d'intégration se termine par un éclatement des barrières entre intérieur (*nei* 内) et extérieur (*wai* 外). « *Les représentations anatomiques du corps s'effacent devant celle du corps comme champ spatio-temporel au sein duquel se développent des processus en corrélation avec ceux de l'univers ; les mêmes idées de réseau et de résonance ont en effet structuré l'image du corps et la formation du système des méridiens ; elles ont conduit l'esprit chinois à porter une attention toute particulière à la peau et aux orifices, notamment comme lieu d'échange et de communication.* »[1] Le corps dans son ensemble reprend donc la dualité de la peau structurée comme un anneau Mœbius, où le dehors est un dedans. Le corps est un système clos qui fonctionne selon des mouvements circulaires ; il est aussi ouvert puisqu'il y a échange et communication avec l'extérieur, notamment par les orifices. Mais le parallèle va plus loin encore, car l'observation de l'univers extérieur va être une porte d'accès au monde intérieur qu'est le corps. L'observation du visible induit ainsi une connaissance de l'invisible, car les processus qui régissent le macrocosme sont posés pour être les mêmes que ceux qui régissent le microcosme, ceci du fait d'un élément de constitution commun, le *qi*. « *Le corps est un microcosme organisé selon les mêmes lois que celles du macrocosme et en correspondance permanente avec ce dernier, comme s'il n'y avait ni intérieur, ni extérieur, comme si le corps et l'univers n'étaient qu'un. Cette correspondance fût poussée au point d'assimiler le corps à un paysage intérieur.* »[2]

La compréhension de l'univers comme globalité réunissant microcosme et macrocosme n'a pas pour vocation dans la pensée chinoise de dégager des lois de causalité immuables, de constater des séquences nécessaires, mais au contraire de répertorier des correspondances. L'univers opère en système : de fait, ses règles de fonctionnement sont cohérentes avec l'ensemble de ce qui le constitue. Une telle conception a des incidences sur la manière de concevoir l'action politique, c'est-à-dire l'organisation de la société. Celle-ci s'effectue sur le même modèle, d'où cette logique de correspondance entre les différents éléments de l'univers. Les souverains, désignés par le terme *wang* 王, sont déjà placés au centre de l'univers comme principes organisateurs entre les trois niveaux que sont la terre, le ciel et l'humain. « *Ils ne songent pas à la contrainte des lois, puisque le prestige des règles traditionnelles suffit. Les hommes n'ont besoin que de modèles et les choses sont comme eux. On ne s'avise pas de voir dans le monde physique le règne de la nécessité, pas plus qu'on ne revendique pour*

[1] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, p.87

[2] C. Despeux, "Le corps, un monde en miniature ; l'univers, un monde clos", in *L'État de la Chine et de ses habitants* (dir. P. Gentelle), p.86

le domaine moral la liberté. Le macrocosme et les microcosmes se complaisent également à conserver des habitudes vénérables. L'Univers n'est qu'un système de comportements, et les comportements de l'esprit ne se distinguent pas de ceux de la matière. On ne fait point la distinction de la matière et de l'esprit. »[1] Ce parallélisme se retrouve dans la polysémie des caractères *guan* 官, désignant à la fois les organes des sens et les fonctionnaires, et surtout *zhi* 治, "mettre de l'ordre", gouverner mais aussi soigner. La politique étend les principes médicaux à l'échelle de la société humaine. Mettre de l'ordre dans son corps correspond à mettre de l'ordre dans l'État. L'action d'ordonnancement par l'individu s'effectue en influant par résonance sur l'ordre général des différents éléments de la création. Aucun phénomène vital ne peut être analysé en dehors de son contexte organique et universel. Le corps comme microcosme est donc un territoire qui sert de référence à toute compréhension de l'ordre, qu'il soit social, naturel ou étatique. Le corps reprend la substance de l'univers et se définit donc comme un champ d'opérations où la personne humaine peut se construire, en corrélation avec l'environnement qui respecte le même modèle d'ordonnancement. Se refusant à toute propriété exclusive, le corps est un élément qui appartient avant tout à l'univers, et dont l'individu n'est qu'une expression particulière. « *En vidant le corps des représentations individuelles et diversifiées, pour y incorporer les divers ordres de la vie, l'individu acquiert paradoxalement une puissance unique, il agit sur le grand tout. Le corps devient un champ de résonance et d'influence sur un certain registre du monde extérieur, et la représentation l'emporte sur le réel, le modifie. Ainsi, l'individu s'identifie au souverain : il s'approprie symboliquement un rôle et un territoire sur lequel il règne en maître, dont il maintient la cohérence et l'unité, et qui font de lui le centre du monde.* »[2]

Le corps déploie autour de lui un univers spatio-temporel, dont il est le centre. Les divers systèmes de correspondance entre microcosme et macrocosme atteignent leur paroxysme dans les pratiques hygiénistes où l'individu, par la culture de soi, se confond avec l'univers. Il n'y a pas qu'un parallélisme entre le microcosme et le macrocosme : il y a une communication, un échange, qui fait que les deux peuvent atteindre une puissance de vie maximale lorsqu'ils sont en état d'endosmose. « *La superposition des deux modèles (cosmos comme corps et corps comme cosmos) crée une flexibilité et, abolissant les distinctions petit/grand, intérieur/extérieur, permet leur imbrication, leur juxtaposition et leur identité.* »[3] La plupart des représentations du corps humain s'effectue donc sur le modèle cartographique qui caractérise habituellement l'univers géographique. Mais, plus encore, ce n'est pas que l'aspect spatial qui est pris en compte. L'univers, *yuzhou*, désigne le nœud articulant espace et temps, ce qui fait que l'aspect périodique est aussi mentionné dans certaines représentations du corps[4]. Il ne s'agit donc pas que d'une disposition similaire :

---

[1] M. Granet, *La pensée chinoise*, III, III, p.319

[2] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, II, 2, p.94. Le parallélisme se poursuit jusqu'à relier la médecine et la stratégie militaire, le corps étant un territoire à défendre, de nombreux termes recoupant les deux domaines : « *Du point de vue philosophique, la médecine chinoise et les théories militaires procèdent du mode de pensée de l'analyse systématique, de la considération de la macroscopie, de l'ensemble et de la synthèse. C'est pourquoi les stratèges et les médecins chinois peuvent s'inspirer les uns des autres.* » (Wu R., Wang H. et Huang Y., *L'art de la guerre de Sunzi et l'art de se soigner*, 19, p.182)

[3] *Ibid.*, II, 1, p.93

[4] « *Une des différences essentielles entre le* Xiuzhen tu *et les autres cartes du corps connues est la représentation des trente phases lunaires autour du corps, qui évoque avec force le dynamisme, le cycle de*

l'ordre des choses est de nature processive, ce qui veut dire que ce sont aussi les cycles de l'univers qui se retrouvent dans le corps humain, et qui influencent son fonctionnement. C'est tout l'ordonnancement de l'univers et de l'homme qui est commun et corrélé, répondant d'un même système d'organisation. Les structures et les fonctions de l'être humain constituent un ensemble indivisible et interactif. É. Marié évoque ainsi la théorie *zhengti guannian* 整體觀念 qui désigne une conception de la globalité, incluant quatre aspects : *« l'unité intrinsèque de l'organisme, dans lequel chaque partie est en relation avec l'ensemble ; l'interrelation entre (microcosme) et l'univers (macrocosme) qui se correspondent mutuellement ; l'interaction entre les cycles temporels (annuels, saisonniers, mensuels, journaliers…) et la physiologie humaine, ce qui peut se traduire par une notion de chronobiologie ; enfin, elle repose sur une influence mutuelle des facteurs physiques et psychiques.* »[1] Si la conception occidentale du corps se construit sur des structures anatomiques visibles, le corps en Chine est plutôt un pouvoir d'intégration des lois de la nature, à partir de l'énergie vitale qui y circule. L'intérêt ne se porte pas sur l'anatomie, mais sur le système microcosmique des diverses fonctions du corps, par analogie avec le système macrocosmique de l'univers, qui repose sur un schéma dynamique. Cette conception organiciste de l'univers, qui s'oppose à la conception mécaniste propre à l'Occident, propose un modèle de pensée corrélative qui permet d'expliquer les interactions entre microcosme et macrocosme. Cette explication globalisatrice est permise par l'omniprésence du souffle vital, le *qi*, principe dynamique, qui relie entre eux tous les êtres, leurs actions et leurs transformations. Cet ensemble s'exprime ainsi comme cosmogénèse continue où le temps est de l'espace en mutation, et l'espace du temps au repos. Dans cette perspective, l'univers est appréhendé depuis sa structure interne, ce qui permet d'envisager de l'intérieur le fonctionnement de l'être humain. Ce n'est pas l'observation visuelle qui a intéressé la pensée chinoise, mais l'observation processive, qui trouve des similitudes sur le plan des apparences. Cette relation intime et dynamique entre le corps et l'univers apparaît de manière assez évidente dans le *Huangdi neijing* 黄帝内經 : *« L'année comporte 365 jours ; l'homme 365 articulations. La terre possède de hautes montagnes ; les hommes des épaules et des genoux. La terre possède des vallées profondes ; les hommes des aisselles et des creux derrière les genoux. La terre comporte douze fleuves cardinaux ; les hommes douze conduits cardinaux de circulation. Dans la terre, il y a des veines d'eau ; dans l'homme, du* qi *défensif. Sur la terre, il y a de l'herbe verte ; sur les hommes, des poils. Sur la terre, il y a la lumière du jour et les ténèbres ; les hommes ont leurs propres levers et couchers.* »[2] Derrière ces observations, ce ne sont pas les apparences qui sont importances, mais les processus qu'elles manifestent.

---

croissance et décroissance du yin *et du* yang*, les phases du soleil et de la lune, à la fois dans le microcosme et le macrocosme.* » (Despeux (C.), *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖,, Conclusion, p.194)

[1] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, II, p.79. L'auteur précise ce parallélisme par l'origine commune des deux systèmes : « Tian ren yi qi 天人一氣 *est une expression couramment employée en médecine chinoise pour signifier que le Ciel et l'Homme sont animés par un même souffle ou relèvent de la même nature fondamentale qui est le* Qi *de l'univers. L'être humain est un microcosme en permanente adéquation au macrocosme universel. Cela signifie que, pour rester en bonne santé, il est théoriquement indispensable d'être parfaitement ajusté aux climats, aux saisons et, d'une façon générale, à toutes les influences du monde extérieur.* » (*Ibid.*, I, II, 2, p.81)

[2] *Lingshu* 靈樞, 71.2, cité et traduit en anglais par U. Engelhardt, "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Worldview, The body, p.95.

1.3 Système énergétique et proprioception

§ 1 L'observation

Toute pratique de la médecine implique un rapport avec le corps physique du patient. Néanmoins, celui-ci peut s'effectuer de différentes manières. La médecine traditionnelle chinoise établit son diagnostic sur un processus d'observation qui cherche des éléments de compréhension différents de la médecine occidentale. Ce n'est pas uniquement le corps qui est examiné, mais la personne dans sa globalité. Le diagnostic peut être surprenant : de l'expérience personnelle d'une consultation en Chine pour un problème qui semblait d'ordre strictement physique, le diagnostic fût que le trouble était généré par "le feu intérieur du souci" ! Autrement dit, il n'y avait pas de dissociation entre les plans physique et psychique, ce qui donnait un regard radicalement différent sur le problème en question. C'est que le corps, n'étant pas dissocié de l'esprit, pour reprendre cette terminologie trop lourde, une maladie couvre l'intégralité de la personne. Il y a donc une attention non focale, mais globale qui se porte sur le patient. « *Qu'est-ce qui est alors observé ? La personne comme objet naturel, entière, dynamique et située. Ce n'est pas un objet physique parce que […] les états physiques sont inclus. L'observation est donc en partie une question d'attention à l'autre. Néanmoins, c'est aussi une observation de la coloration de la surface, des températures et, par la palpation, d'éléments intérieurs, par exemple les pouls, tout autant que les mouvements du corps du patient.* »[1] De fait, le terme d'observation n'est pas vraiment adéquat, puisqu'il renvoie trop au simple champ visuel, alors que l'examen du patient est bien plus fouillé que cela. Un traitement efficace suppose, en toute logique, d'être établi sur un diagnostic précis qui requiert une observation minutieuse, qui s'effectue traditionnellement en deux étapes, comme le rappelle le professeur É. Marié : 1. le *sizhen* 四診, c'est-à-dire les quatre méthodes de diagnostic, qui « *consiste à recueillir les signes cliniques par un examen approfondi qui s'opère principalement en quatre temps* », à savoir l'observation visuelle, l'audition et l'olfaction, l'interrogatoire, et la palpation ; 2. le *bianzheng* 辯證, c'est-à-dire la détermination du syndrome, qui « *consiste à identifier, à partir des signes et symptômes recueillis, le tableau pathologique du patient, en se référant à des modèles définis et répertoriés dans la littérature médicale classique ou contemporaine* »[2]. L'observation, limitée dans son acception au sens visuel, est donc un terme bien trop réducteur, d'autant plus que de nombreuses informations nécessaires à l'établissement du diagnostic sont fondamentalement inobservables. Le terme d'observation doit donc être compris dans un sens large, qui regroupe toutes les différentes techniques pour établir un diagnostic.

---

[1] L. Embree, "The constitution of Qi in traditional Chinese medecine : a phenomenological hypothesis", in *Phänomenologie der Natur*, III, p.256. « What then is observed ? The whole, dynamic, and situated person as a natural object. This is not a physical object because […] psychical states are included. The observation is then in part a matter of other-awareness. Otherwise, however, it is an observation of the surface coloration and temperatures and, through touching, some of the interiors, e.g., pulses, as well as the movements of the patient's body. »

[2] *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, IV, pp.261-262. Concernant le détail de la première étape, qui est ici concernée, nous renvoyons à l'ensemble de la quatrième partie de l'ouvrage du professeur É. Marié, qui présente une description et une analyse très détaillée de la question.

Néanmoins, parce qu'il rappelle le champ de la vision, ce terme n'est pas complètement inadéquat, car la médecine traditionnelle chinoise est dans son essence moins interventionniste qu'anticipative. Autrement dit, elle *prévoit* ce qui risque d'arriver. L'examen du patient n'est pas un examen des effets, mais plutôt des causes, c'est-à-dire de ce qui est susceptible d'arriver si certains changements ne sont pas effectués. Ces changements ne se résument donc pas à l'ordonnance d'un simple traitement médical : la prescription n'est pas que médicamenteuse, elle recommande, ou rappelle, des consignes d'hygiène plus générales. Le traitement est à intégrer à son mode de vie. D'où, là aussi, ce rapprochement avec le domaine politique contenue dans la polysémie du caractère *zhi*. Il s'agit de mettre de l'ordre dans sa vie en général. « *Les origines de la maladie proviennent aussi d'un manque d'harmonie entre l'individu et son environnement, à savoir la nature et la société, car nature, société et être humain sont solidaires, et interagissent les uns sur les autres. Donc on soigne son corps comme on met de l'ordre dans la société, tout d'abord en prévoyant le mal et en le prévenant avant son apparition, en nourrissant constamment le corps et l'esprit, notamment par la concentration et le mouvement gymnique, de même que le lettré se cultive lui-même pour mieux servir son pays.* »[1] Ce qui peut ainsi paraître comme inobservable dans l'examen du praticien traditionnel n'est donc pas uniquement lié à des facteurs et des structures qui dépassent la perception d'un praticien moderne, mais aussi aux conséquences qui peuvent survenir des causes observées. Ce qui ne peut être vu correspond en quelque sorte à ce qui peut être *prévu*. L'apparence visuelle des différentes parties du corps constitue en effet un élément minoritaire dans la pratique de la médecine traditionnelle chinoise. Ce sont surtout les éléments internes qui sont pris en considération dans l'élaboration du diagnostic.

L'examen du pouls est ainsi déterminant : toutes ses subtilités doivent être prises en compte. « *On ne se contente pas de calculer la fréquence et la régularité cardiaques grâce au pouls, mais on en apprécie aussi la qualité, la profondeur, la forme et bien d'autres éléments. Ils donnent alors des renseignements très fins sur la maladie, sa localisation, ses origines et son évolution.* »[2] C'est par le pouls en effet, plus que par l'observation, l'audition et l'olfaction, que la praticien accède à ce qui se passe à l'intérieur du corps et dresse le bilan énergétique du patient. La formation des pouls dépend de plusieurs paramètres, notamment de l'activité fonctionnelle des organes et des entrailles, et de l'aspect spécifique du *qi*. La précision de l'examen du pouls se retrouve même au niveau de légendes qui racontent que le médecin personnel de l'empereur, qui ne pouvait voir ni toucher les concubines, utilisait un fil noué autour de leur poignet. La spécificité du diagnostic chinois est de considérer le patient, et non sa maladie, et de proposer un traitement strictement individualisé. La médecine traditionnelle chinoise a donc une logique qui lui est propre, et qui n'est pas fondée sur le même type d'analyse que la médecine occidentale. « *Pour un Occidental, une thérapie est efficace si, expérimentalement, elle peut être répétée et vérifiée sur un grand nombre de personnes. Pour un Chinois, si elle est efficace sur une personne, elle est "scientifique". C'est au cas par cas. Le traitement change selon chaque individu.* »[3] Alors que l'observation de la médecine

[1] C. Despeux, "Entretien avec Catherine Golliau", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, p.54

[2] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, IV, p.262

[3] C. Despeux, "Entretien avec Catherine Golliau", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, p.54

occidentale tient l'individu à distance de maladie, la médecine traditionnelle chinoise considère la personne dans sa globalité, entre autres sur un aspect temporel. La prévision, plus essentielle que la vision, fait rechercher les causes et non les effets, afin de mettre de l'ordre dans l'ensemble de la personne. Cette perspective holiste définit la spécificité de la médecine traditionnelle chinoise, qui cherche ainsi des relations entre les différentes parties de la personne. « *Au lieu de sérier, de trancher, d'isoler, [les médecins chinois] cherchent insidieusement les liens, les ponts comme si chaque note de cette musique qui sourd de l'être était métaphore du tout.* »[1] C'est donc une harmonisation globale qui est visée. Se focaliser sur un seul point, c'est ne considérer que les effets, non les causes, qui peuvent avoir plusieurs effets et donc revenir de manière différente. La maladie est causée par des blocages énergétiques dans la perspective chinoise. S'intéresser à l'énergie du patient, c'est s'intéresser à sa globalité, en considérant qu'il est possible de comprendre ce qui se passe à l'intérieur de l'organisme en "écoutant" ce qui se passe à sa surface. « *Dans ce cadre de pensée, la bonne santé peut être définie comme le maintien d'un flux constant et équilibré de sang et de* qi *qui se propagent dans des canaux, tandis que les liquides organiques et les esprits sont également harmonieux. Les fonctions supérieures ont leur siège dans le cœur. Le cerveau ne joue qu'un rôle modeste et il n'y a pas de concept de système nerveux.* »[2] Autrement dit, le diagnostic repose sur l'observation de l'énergie dynamique propre au patient.

§ 2 L'énergie dynamique

L'examen auquel procède le praticien livre une image dynamique du patient, en lien avec la manière dont son énergie circule. Le système des méridiens (*jing* 經) utilisé en médecine traditionnelle chinoise, notamment en acupuncture, s'appuie sur une représentation de la ramification énergétique de l'être humain. Plus que la guérison des maladies, c'est le rétablissement d'un équilibre au sein de l'organisme qui est visé. La maladie est liée à des tensions, c'est-à-dire à des blocages énergétiques. Des nœuds se font, qui empêchent la libre circulation de l'énergie, à travers les méridiens. Ceux-ci sont connectés aux différents organes, en accord avec la théorie selon laquelle « *le corps humain est parcouru par un réseau complexe et structuré de voies de communications qui jouent un rôle essentiel dans la physiologie et la pathologie* »[3], dont l'ensemble correspond au terme de *jingluo* 經絡, c'est-à-dire les méridiens et les ramifications. La clef des deux caractères, évoquant un cocon de soie qu'on dévide, image assez nettement l'idée de réseau de "fils" énergétiques parcourant tout le corps. De fait, des méridiens et ces ramifications ne doivent pas être confondus avec le réseau sanguin, car ils ne sont de toute façon pas localisables par des lignes concrètes, identifiées anatomiquement. Les tracés des méridiens et des ramifications sont des lignes "virtuelles", au sens où elles ne sont présentes que du point de vue énergétique, et ne pourraient localisées par quelque dissection. L'approche du corps diffère entre l'Occident et l'Orient. Là où le premier a favorisé une conception visuelle, par l'examen scrupuleux du corps-objet, souvent mort, le

[1] J.-P. De Tonnac, "Corps à corps", in *Philosophie magazine* n°20, p.38
[2] F. Obringer, "Le corps harmonieux", in *Le monde des religions* HS n°7, p.54
[3] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, II, VII, 1, p.153

second s'est au contraire concentré sur une conception proprioceptive, c'est-à-dire, en un sens, énergétique, par l'étude attentive du corps-propre. D'où cette difficulté de retrouver les méridiens et les ramifications sur un découpage statique du corps humain comme corps-objet. S'il s'agit bien du même corps qui est envisagé, le point de vue n'est pas le même. L'appréhension chinoise est dynamique, comme le montre d'ailleurs le terme *mai* 脈, qui désigne un vaisseau dans lequel circulent le *qi* ou le sang, employé également pour désigner un pouls, et dont l'origine renvoie à la représentation d'un cours d'eau à l'un de ses confluents[1].

Cette fluidité est centrale pour la médecine traditionnelle chinoise. L'énergie est un flux, ce qui veut dire qu'elle est dynamique, mais aussi que la santé repose sur sa bonne circulation. Alors que la médecine occidentale fonde ses conceptions sur la *matière* comme principe organisateur, une matière par trop figée, héritée plus du cadavre que du corps vivant, la médecine chinoise a développé une conception qui repose sur le principe d'*énergie*. Les méridiens expriment une telle perspective : ils prolongent le parallèle entre le corps microcosme et l'univers macrocosme, ce dernier possédant lui aussi ses propres lignes de force où circulent une énergie commune, le *qi*. « *Le méridien,* jing 經*, principe directeur et correcteur rattaché à chacun des douze secteurs de la peau, est un principe organisateur qui fonde dans et par le corps la communication, selon un dynamisme cyclique en résonance avec les activités naturelles et sociales. Cette notion est à rapprocher du concept* li 理 *"veine invisible", principe d'ordre inhérent à la nature, traduisant le pouvoir dynamique et spontané de l'organisation, concept qui apparaît dans le terme* couli 腠理 *que nous avons déjà évoqué comme désignant la peau en tant que texture, réseau régulant les rapports avec l'extérieur.* »[2] La nature est formée de veines d'énergie, ces fameux *li*, au sein de la matière elle-même. Le célèbre boucher Ding évoqué par Zhuangzi suit ainsi les *li* du bœuf qu'il doit découper, et c'est l'art de suivre ces veines de la matière qui fait son talent, à l'instar du sculpteur suivant les lignes du bois, ou le tailleur de pierres suivant les veines du jade. Le *li* représente ainsi le principe inhérent à chaque chose et dissimulé en elle, à la fois source de son émergence et de son devenir, qui se retrouve cependant plus dans une pratique que dans un discours. « Li *est l'expression d'une intelligibilité du monde à l'esprit humain : intelligibilité comprise comme une recherche des lignes de force cachées sous la confusion des apparences superficielles et dont les correspondances font l'harmonie profonde de l'univers. Or, cette quête de sens n'est pas statique et atemporelle dans la mesure où elle n'est pas théorique, elle est dynamique en ce qu'elle cherche à épouser les processus naturels en perpétuelle mutation. Les lignes de structuration explicitées par le* li *sont aussi les lignes de transformations de tous les phénomènes naturels.* »[3] La liaison entre le concept de *li* et l'idée de transformation, autrement dit le *yi* 易 participent au même dynamisme de l'univers et, corrélativement, de la personne humaine. L'énergie dynamique qui circule à travers le corps comme dans un réseau de rivières et de lacs est l'expression même de la vie, dont le ressort est donc le souffle-énergie.

Le souffle-énergie joue un rôle prépondérant quant à la dynamique énergétique du corps. Il afflue, selon un rythme cyclique, du centre du corps

---

[1] *Ibid.*, II, VIII, 1, p.154

[2] C. Despeux, "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, III, 1, p.100

[3] A. Cheng, "*Li* 理 ou la raison des choses", in *Philosophie* n°44, p.56

jusqu'aux extrémités (mains et pieds), et inversement, en empruntant douze conduits majeurs associés aux orbes du yin et du yang[1]. Ces conduits sont les *jing* 經, les méridiens. Ils comportent sur leur trajet des points précis, correspondant à des *qixue* 氣穴, c'est-à-dire, littéralement, à des "cavernes" de ce souffle-énergie, où résident des dieux selon certains textes du taoïsme religieux, mais qui surtout peuvent être stimulés par l'acupuncture, la digipuncture, ou encore la moxibustion. Ces points permettent de contrôler l'entrée et la sortie du *qi*, et donc de régler son flux, afin de rétablir une bonne circulation énergétique. Ce principe du dynamisme est exacerbé dans la recherche taoïste de l'immortalité. « *Les causes ontologiques de la mort, symbolisés par la présence dès l'embryon de "nœuds" mortels congénitaux, sont aussi physiologiques, ces nœuds étant situés dans des points précis du corps : "Quand (l'homme) naît, il y a dans la matrice douze nœuds et modules qui maintiennent en torsion serrée les cinq intérieurs (les viscères). Les cinq intérieurs sont alors empêchés et obstrués. Que les nœuds ne se défassent pas, que les nodules ne disparaissent pas est la cause des maladies humaines ; cela vient de ce que les nodules font obstacle. Que le destin des hommes soit tranché vient de ce que les nœuds sont serrés"* (Dz. *1382.1b et 3a). La mort est une réalité physique qui investit l'homme de l'intérieur. Le mode de salut sera donc à la fois ontologique et physiologique : il faut "dénouer" les nœuds de l'embryon, et se recréer un corps nouveau.* »[2] À lire sur un plan métaphorique, cette théorie pose la circulation de l'énergie comme vitale. La mort s'introduit dans l'homme par ces tensions et blocages énergétiques. Si l'immortalité taoïste revient à ôter tout principe de mort de la personne, alors ce n'est que par un épuisement naturel du capital vital que l'individu disparaît. Une ambiguïté réside avec ces points localisés sur les différents méridiens. Le même point, selon qu'il sera piqué par l'aiguille de l'acupuncteur, massé ou percuté avec violence, occasionnera des changements physiques très différents. Régénération de l'énergie, ou destruction, par la stimulation ou l'ébranlement transmis aux organes correspondants. D'ailleurs, l'art ancien enseignait en relation étroite comment soigner et comment détruire, les deux n'étant finalement que les deux faces d'une même réalité.

Une réalité qui est avant tout énergétique plus que substantielle, matérielle. « *Les Chinois se sont en effet moins représenté la réalité à partir de ses éléments compacts et solides qu'à partir de ses éléments subtils et mobiles. Aux objets stables et à leurs qualités permanentes, ils ont préféré les phénomènes dynamiques, leurs rythmes et leurs récurrences.* »[3] La notion dynamique de souffle-énergie a ainsi joué un rôle aussi déterminant pour la pensée chinoise que celle de substance pour la pensée occidentale. De ce fait, l'élément central étant radicalement différent, elle a aussi amené des conceptualisation extrêmement différentes, à partir toutefois d'une même réalité, à savoir celle du corps humain. Une telle systématisation du monde selon des modalités énergétiques a contribué à ce que l'attention se portent sur des aspects qui demeurent méconnus en posant la substance pour critère de représentation. Notamment, tout ce qui est relié aux sensations internes du corps-propre, c'est-à-dire à la sensibilité proprioceptive. D'où, par ailleurs, cette opposition traditionnelle qui

---

[1] U. Engelhardt, "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Worldview, Components of the body, p.97.

[2] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, IV, IV, B, p.193

[3] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Digression, p.14

fait contraster le *xing* 形 au souffle-énergie, qui représente l'émanation invisible d'une énergie en constant déploiement. La conception du corps, que ce soit celle de l'Orient ou de l'Occident, s'ancre dans une tradition épistémologique précise, qui a déterminé et influencé la compréhension des phénomènes naturels. Une tradition qui maintient l'Occident dans le domaine de la vision, tenant ainsi à distance le corps, à défaut de le vivre et donc de le comprendre de l'intérieur. « *Notre attitude n'est pas neutre. Elle est conditionnée par une tradition épistémologique pour laquelle la vue de l'objet et la connaissance de l'objet vu jouent un rôle paradigmatique, mais où la perception proprioceptive est en revanche complètement négligée. Si le domaine proprioceptif nous paraît indéchiffrable, c'est que nous n'avons pas de paradigme qui nous permette de le déchiffrer. Grâce à leur "vision énergétique du système", les Chinois ont au contraire disposé, depuis une époque très ancienne, d'un paradigme parfaitement adapté à l'exploration des sensations internes. Cela leur a permis d'explorer ce domaine et d'en élaborer une connaissance systématique. Là où nous avons développé un savoir du corps-objet, ils ont principalement développé un savoir du corps propre.* »[1]

§ 3 Le corps-propre et la sensibilité proprioceptive

L'opposition des perspectives optées par les différentes médecines renvoie à la distinction phénoménologique entre le corps-objet et le corps-propre. Le corps-objet est une construction de l'esprit faite de matériaux visuels, suite à l'observation du corps d'autrui, de ses parties immédiatement visibles et de celles qui le deviennent grâce à la dissection. Ces données permettent de former une représentation du tout, mais cet objet reste conditionné par la manière dont il a été constitué. Il reste extérieur à soi parce qu'il a été construit à partir de l'observation du corps de l'autre, non du corps-propre : il reste un objet car seule une action extérieure peut être envisagée sur lui. Le paradigme employé par la médecine et même la pensée occidentale maintient une distance entre notre corps et nous, parce que celui-ci est appréhendé selon un modèle visuel. Le corps-objet, corps physique, est figé dans sa constitution. C'est un objet du monde. D'ailleurs, la constitution de l'altérité rappelle ce point de vue : l'autre est constitué comme tel, dépassant ainsi le statut de simple objet (*Körper*), à partir du moment où il est envisagé comme *Leib*. C'est uniquement la perspective du corps-vivant, ou corps-propre, qui permet de constituer le propre de l'expérience humaine. Autrement dit, seul le corps-propre permet de concevoir toute la dynamique vitale qui anime l'être humain. À s'en tenir au corps simplement comme corps objet, c'est plus un cadavre qui est envisagé. D'ailleurs, le terme *corpus*, d'où provient celui de corps, signifie également cadavre en latin. Signification aussi présente dans le terme *corpse* en anglais. Certes, le cadavre n'est pas n'importe quel objet du monde, et de ce fait, conserve un statut ambigu, puisqu'il renvoie à la représentation d'un individu vivant. On lui doit certains égards. Et cependant, d'un point de vue conceptuel, qu'il y ait une telle proximité étymologique entre le corps et le cadavre ne signifie pas seulement que le corps seul meurt là où l'âme demeure éternelle. Cela signifie surtout que le corps a été compris à partir du cadavre, et donc systématisé de manière statique, alors que la Chine l'a pensé de manière dynamique, en accord avec sa conceptualisation du reste de l'univers.

[1] *Ibid.*, p.14

Ainsi, M. Richir pose clairement certaines limites de la conception du corps dans la médecine occidentale, sans l'opposer à celle qui existe dans la médecine traditionnelle chinoise. La connaissance de ce qu'il nomme le « *corps physique objectif* » dans la pensée et la médecine occidentale « *n'a de sens qu'articulée à des* techniques *d'intervention sur et dans le système* »[1]. De fait, cette connaissance n'est pas uniquement spéculative, mais elle demeure problématique en ce qu'elle réduit la perception du corps humain à une attitude lointaine. Ce n'est pas le corps vivant qui est considéré, mais bien le corps réduit à son statut d'objet physique. « *Cette méthodologie scientifique, qui articule avec bonheur connaissance objective et technique contrôlée d'intervention, et dont nous bénéficions quotidiennement des progrès, comporte néanmoins le danger de sa compartimentation en spécialités, au détriment de ce qui a été jusqu'à aujourd'hui l'*art *médical – celui du diagnostic –, et qui est l'appréhension de l'équilibre (ou du déséquilibre) du système dans son état global. Le propre de la connaissance objective, articulée à la technique d'intervention par la technique de l'expérimentation, est en effet de dégager des régularités objectives de plus en plus fines, mais en perdant le sens de ce qui fait, finalement, tenir ensemble le corps comme organisme.* »[2] Les considérations de la médecine occidentale s'en tiennent ainsi à quelque chose de l'ordre du factuel, de l'observable, mais non du vécu. Est donc évacuée la question de savoir ce qu'est un organisme *vivant*. Or, le corps ne peut se réduire à une connaissance objective qui en fait une totalité sans dedans. Ce que propose au contraire la perspective chinoise, c'est de considérer le corps de l'intérieur, à partir de sa sensibilité proprioceptive. Preuve en est que le critère privilégié pour établir le diagnostic n'est pas lié à la vision, mais au toucher, qui est bien plus intrinsèque à l'homme. Il n'y a pas de toucher à distance, là où la vision peut engager sans peine la perception, certes limitée, d'un objet se situant à plusieurs kilomètres du corps. La perspective chinoise s'intéresse ainsi au corps vivant et vécu. Il s'agit de pénétrer dans la sphère intime du corps pour le comprendre dans une conceptualisation non plus statique mais dynamique, car c'est le dynamisme qui traduit le mieux la spécificité de la vie. « *Les propriétés les plus raffinées de la pensée et de la sensibilité humaines sont des processus dynamiques, des relations sans cesse changeantes et adaptives entre le cerveau, le corps et l'environnement.* "Panta rei", *disait Héraclite d'Éphèse : "Tout s'écoule". Pensée et sensibilité ne sont rien d'autre que des états d'activation cérébrale induits par certaines relations entre le monde, le corps, le cerveau hormonal et neuronal et sa mémoire de millénaires d'acquis culturels.* »[3]

Plus exactement, il y a une immédiateté qui est davantage présente dans la perspective chinoise du corps-propre. L'idée se retrouve dans la théorie de la chair en phénoménologie. Le corps-propre, c'est le seul corps de l'univers avec lequel je ne puisse prendre de distance. Je ne peux m'en éloigner, et il est toujours déjà présent, donné immédiatement à moi. Dans certaines limites. Le cerveau par exemple ne sera jamais en tant que tel dans le discours du corps-propre, car « *il n'y a pas de terminaison sensorielle dans le cortex cérébral, alors qu'il y en a dans le reste du corps* »[4]. Ces quelques lacunes mettent cependant en évidence le fait que la sensation propre au toucher est

---

[1] *Le corps : essai sur l'intériorité*, II, 1, pp.25-26

[2] *Ibid.*, p.26

[3] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, Introduction, p.9

[4] J.-P. Changeux & P. Ricœur, *Ce qui nous fait penser : la nature et la règle*, II, 2, Naissance de la neuropsychologie, p.60

convoquée, sens des plus intimes s'il en est. Cette immédiateté avec notre corps, plutôt avec notre chair, détermine ainsi tous nos rapports avec l'extériorité, mais sans nous couper de nous-mêmes. Le point de vue de la chair n'établit aucune scission entre moi et le monde, puisque c'est dans ce monde que je suis en tant que chair, investi d'une puissance qui s'exprime en phénoménologie par l'idée du "je peux". Cette puissance peut être comprise comme la faculté d'interprétation du monde, à partir de son propre corps. « *Nos sens sont dirigés vers l'extérieur, mais sont aussi entés sur le corps propre, qui interprète les données venues du dehors et en fait la synthèse. Le sens proprioceptif ne s'ajoute donc pas simplement aux cinq sens traditionnels (la vue, l'ouïe, le toucher, le goût, l'odorat), mais forme leur base commune et joue entre eux le rôle d'un grand transformateur.* »[1] La proprioception est donc la base de notre incarnation, le fait que nous puissions établir une connexion entre notre esprit et notre corps, et justement poser ce corps comme le nôtre, comme le note O. Sacks[2]. Hormis donc des troubles neurologiques assez rares et conséquents, c'est donc bien la proprioception qui nous accès à notre corps-propre, et qui contribue, dans la perspective chinoise, à notre connaissance de l'univers tout autant que de nous-mêmes. Et justement parce que le corps-propre est au fondement de notre appréhension et notre compréhension du monde, c'est bien une perspective dynamique qui est posée, en relation avec cette activité propre au corps vivant et vécu. « *La connaissance ne serait pas, du point de vue chinois, le fait d'un esprit appréhendant un objet hors de lui-même ou se formant par la réflexion une représentation de cet objet extérieur ; elle serait plutôt un* concomitant ou un effet de l'activité humaine portée à un certain degré d'intégration. *Elle apparaîtrait à l'intérieur même de cette activité lorsque cette activité, suffisamment affinée, devient transparente à elle-même.* »[3] La conception du corps est donc une intégration des processus dynamiques qui le parcourent, à travers notamment les flots d'énergie. Qu'il s'agisse du souffle-énergie ou du sang, le développement des capacités proprioceptives permet d'envisager ces manifestations énergétiques dans leur circulation à travers le corps. La maîtrise de son propre corps, vers laquelle tend une pratique martiale, accroît ces capacités comme pour les intégrer à l'image de soi, liée à la sensibilité proprioceptive. La connaissance présuppose dans le modèle chinois la parfaite intégration de l'activité du corps-propre. Intégration qui se traduit par une transparence de plus en plus nette vis-à-vis de soi, en tant que corps agissant. Ainsi, la médecine traditionnelle chinoise propose une perspective de l'organisme vivant, plus que de l'objet physique, en intégrant son point de vue à l'activité même du corps. Une autre conséquence sera alors que si corps est vivant, il évolue et peut donc faire preuve d'une certaine perfectibilité.

---

[1] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Conclusion, p.37. Plus exactement, « *le sens du corps […] nous est donné par la vue, par les organes de l'équilibre (le système vestibulaire) et par la proprioception […]. Normalement, les trois vont ensemble. Si l'un fait défaut, les autres peuvent, dans une certaine mesure, le compenser ou s'y substituer.* » La proprioception « *est en quelque sorte les yeux du corps, le moyen par lequel le corps se voit lui-même* ». (O. Sacks, *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, I, 3, p.70)

[2] « *En perdant son sens proprioceptif, [la personne perd] l'ancrage organique fondamental de son identité – ou du moins de cette identité, ce "moi-corps", que Freud considère comme étant la base du soi : "L'ego est d'abord et avant tout un 'moi-corps'."* » (*L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, I, 3, p.75)

[3] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Conclusion, p.37

1.4 Perfectibilité

L'idée de perfectibilité est un autre point important dans la distinction de la médecine occidentale et la médecine traditionnelle chinoise. Elle permet de mieux comprendre comment la pratique du Taiji quan peut avoir des incidences sur la personne humaine. Dans une dimension hygiéniste, la bonne santé est conçue avant tout comme une bonne manière de vivre. La médecine traditionnelle chinoise est centrée sur un art de vivre, et sur l'idée que le corps est perfectible dans son action externe comme dans son fonctionnement interne. La perspective du corps est donc également dynamique concernant le développement de ses facultés. La tradition taoïste, surtout religieuse, prône ainsi la possibilité de conserver son capital en ôtant tout principe de mort de son corps. Ce qui n'est possible que par une hygiène quotidienne, qui respecte les règles de la nature. N'importe quelle plante, si elle n'est pas entretenue régulièrement, finit par se dessécher et puis mourir. Il en est de même pour l'homme. Par ailleurs, c'est la constance de son entretien qui lui permet de se maintenir en bonne santé, mais aussi d'améliorer sa connaissance de soi. La pratique de la médecine traditionnelle chinoise ne se réduit pas à l'administration de quelque pharmacopée. La santé est d'autant mieux préservée qu'elle est intériorisée. Si être en bonne santé correspond à une bonne manière de vivre sa vie, alors il faut intégrer les principes de la médecine à son existence. Néanmoins, le but de la culture de soi est avant tout de se confondre avec un ordre plus grand, celui de la nature. La quête de l'immortalité n'est pas limitée à l'individu, bien qu'elle consiste à garantir les progrès de son être en passant par le développement d'un embryon immortel[1].

Sur le plan métaphorique, le développement de cet embryon se traduit par la possibilité d'améliorer son propre corps. Plus exactement, cette capacité passe avant tout par la possibilité de perfectionner son *rapport* à son propre corps. Un point qui est lié à la prédominance de la sensibilité proprioceptive dans la perspective chinoise. « *Le sens proprioceptif a ceci de particulier qu'il est perfectible et qu'il modifie son objet à*

[1] H. Maspero décrit parfaitement ces techniques dans une longue citation assez fouillée qu'il nous semble judicieux de reproduire ici : « *La nécessité de transformer le corps pour le rendre immortel imposait des obligations nombreuses et variées à l'Adepte taoïste, au* daoshi 道士 *désireux de s'assurer l'immortalité en la conquérant de son vivant. Il fallait "Nourrir le Corps" pour le transformer, "Nourrir l'Esprit" pour le faire durer, et s'adonner pour cela à des pratiques de toutes sortes, qui relevaient de deux techniques distinctes. Sur le plan matériel, "Nourrir le Corps", c'est-à-dire supprimer les causes de décrépitude et de mort du corps matériel, et créer à l'intérieur de soi-même l'embryon doué d'immortalité qui se noue, grandit, et, devenu adulte, transforme le corps grossier en un corps immortel, subtil et léger, voilà à quoi conduisent la diététique et les exercices respiratoires ; sur le plan spirituel, "Nourrir l'Esprit", c'est-à-dire renforcer le principe d'unité de la personnalité humaine, en accroître l'autorité sur les êtres transcendants de l'intérieur du corps, et ainsi maintenir en soi ces êtres, dieux, esprits et âmes dont la conservation est nécessaire à la persistance de la vie, c'est à quoi mènent la concentration et la méditation. Par la première, on renforçait le corps en tant que support matériel de l'existence ; par la seconde, on prolongeait la vie elle-même à l'intérieur du corps en maintenant réunis en lui tous les êtres transcendants qui l'habitent. Le corps humain est en effet un monde (microcosme) pareil au monde extérieur, celui du Ciel et de la Terre comme on dit en chinois (macrocosme). Et il est, lui aussi, peuplé de divinités. La vie y pénètre avec le Souffle : ce Souffle, descendant dans le ventre par la respiration, s'y unit à l'Essence enfermée dans le Champ de Cinabre Inférieur, et leur union produit l'Esprit, qui est le principe recteur de l'homme, le fait agir bien ou mal, lui donne sa personnalité. Cet Esprit, à la différence de ce que nous appelons l'âme, est temporaire : formé de l'union du Souffle qui est venu du dehors, et de l'Essence qui est enfermée en chaque homme, il est anéanti quand ils se séparent au moment de la mort ; on le renforce en accroissant le Souffle et l'Essence par des pratiques adéquates.* » (*Le taoïsme et les religions chinoises*, Le Taoïsme dans les croyances religieuses des chinois à l'époque des six dynasties, I, pp.297-298)

mesure qu'il se perfectionne. L'affinement de la perception interne est lié à l'affinement du fonctionnement interne. La connaissance que l'on a de ce fonctionnement est proportionnelle au degré d'intégration auquel ce fonctionnement a été porté. »[1] C'est un point qui est observé assez nettement dans la pratique du Taiji quan, qui permet d'affiner la perception de soi, notamment en activant des parties de son corps habituellement ignorées, à tort. L'idée de perfectibilité est liée à celle de transformation. Sur ce point, des similitudes apparaissent entre la médecine traditionnelle chinoise et la biologie cellulaire, qui inscrit le changement au cœur même du processus du vivant, à travers l'idée de suicide cellulaire. J.-C. Ameisen décrit ainsi des expériences montrant que lorsqu'elles ne sont pas stimulées, certaines cellules mettent fin d'elles-mêmes à leur existence[2]. De même, la pratique du Taiji quan, mais également la pratique gymnique au cœur de la religion taoïste et de la médecine, permet d'éviter ce suicide cellulaire. En entretenant les capacités du corps dans ses capacités, celles-ci sont maintenues. La stimulation de nos cellules évite leur disparition, et permet de conserver des facultés qui sans cela disparaîtraient. En quoi y a-t-il perfectibilité ? Ces cellules, à suivre J.-C. Ameisen, sont plus en puissance qu'en acte concernant les facultés qu'elles mettent à disposition. Leur stimulation active des potentialités qui n'auraient jamais existé sans cela, comme par exemple la vue. Il y a donc perfectionnement non seulement parce que ce qui était seulement en puissance n'est pas supprimé, mais encore parce qu'il est actualisé, et donc activé. L'idée de perfectibilité est encore plus profonde dans la conception de la guérison propre à la médecine traditionnelle chinoise.

La guérison renvoie à l'idée de mettre de l'ordre (*zhi*). Introduire dans le corps un élément d'ordre signifie une corruption préalable dont il faut se défaire. Le taoïsme pose comme un pessimisme anthropologique, très net chez Zhuangzi, pour qui le monde des hommes est dégradé par rapport à celui de la nature. Un des grands principes du taoïsme est justement de revenir à ce naturel, pour se libérer des affres de l'existence humaine, trop souvent liées aux frasques de la pensée intellective. Si la guérison équivaut à mettre de l'ordre, l'ordre à respecter est celui de la nature, qui seul convient au fonctionnement de l'univers. Être en bonne santé, c'est vivre sur le modèle de l'univers. Il faut une résonance entre l'existence humaine et l'existence universelle, qu'elles respectent le même schéma naturel, d'où la vie provient elle-même, de manière spontanée, pour rappeler la polysémie du terme *ziran* 自然, désignant le naturel et le spontané. « *Les Chinois ont bien conçu, eux aussi, la santé comme équilibre, mais ils entendent celui-ci, comme toujours chez eux, dans la perspective du déroulement d'un processus (et non selon des calculs et des proportions mathématiques) : non comme norme du Juste, à valeur d'archétype, mais comme ce qui permet au cours, du monde ou de la vie, par alternance et compensation, à l'instar de celui du Ciel, de se conserver et donc de se prolonger ; ce principe de cohérence interne au développement du vital est ainsi celui, non de la Règle, mais de la régulation.* »[3] Une telle régulation se retrouve au niveau du travail interne dans la pratique du Taiji quan, qui induit une écoute de soi. Intégrer la santé à son mode de vie renforce l'intimité avec soi-même. La perfectibilité est possible par une meilleure cohésion, une connivence plus vive vis-à-

[1] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Conclusion, p.37

[2] *La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, II, 5, p.131

[3] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, X, 3, p.129

vis de soi. Pour se parfaire, il faut avant tout se connaître, c'est-à-dire se reconnaître et s'accepter. Il est essentiel de ne pas se leurrer sur soi. C'est à cette condition qu'un bilan fiable peut être dressé et qu'il est possible d'avancer. Avoir conscience, mais aussi avoir confiance, dans une logique de progression qui pousse vers l'avant. Le travail interne met face à soi. Il est toujours possible de se mentir à soi-même, grande faculté de l'intellect, mais cela est impossible au niveau corporel. La découverte de sa propre intimité, en tant que chair, peut ainsi dévoiler des éléments indésirables. L'ego est un grand trompeur, pour ne pas dire un grand usurpateur. Le refoulement en psychanalyse est assez parlant de ce point de vue. Le travail interne oblige de se retourner sur soi comme un retour sur l'évidence qui n'en est pas une. L'idée d'une altérité, voire même d'une étrangeté du corps, a montré combien il est facile de se méconnaître[1].

L'homme corrompt sa nature lorsqu'il est dans une attitude d'extériorité vis-à-vis de lui-même. Dans l'optique taoïste, tout ce qui ne se confère pas à la nature des choses est superficiel. L'opposition au rites, et par conséquent au confucianisme, est cruciale dans le taoïsme philosophique. La personne est perfectible, parce qu'elle doit former une unité avec elle-même. Zhuangzi narre ainsi les mésaventures de Chaos qui décède des suites d'ouvertures sur le monde[2], montrant que c'est en lui-même que l'homme doit trouver les moyens de sa propre progression, c'est-à-dire avant tout de sa propre conservation. La perfectibilité invite aussi à penser un plaisir, un enthousiasme dans la pratique. Les progrès ne sont certes pas immédiats, mais la satisfaction retirée de la pratique révèle cette perfectibilité. Les sensations corporelles que procure la pratique du Taiji quan sont une source de plaisir. Cela introduit un nouveau rapport avec soi par le sentiment intime, découlant d'une forme de lucidité charnelle, d'être non pas forcément arrivé mais au moins engagé sur la bonne voie. Il y a bien un individualisme au sein de la pratique et du taoïsme, par ces procédés hygiénistes qui sont corrélés à la culture, et donc au perfectionnement de soi[3]. Pratiquer la voie (*wei dao* 為道), c'est la réaliser en soi, grâce à un perfectionnement patient de l'activité du corps. Ce perfectionnement apprend le meilleur usage possible des dispositions naturelles et initie à la connaissance de la réalité. Il mène à l'accomplissement de l'homme, mais cette voie ne définit pas la perfectibilité comme une recherche de la perfection. Le perfectionnement s'effectue spontanément. « *Qui s'adonne à cet art ne cherche pas à s'emplir, ne cherchant pas à s'emplir, il se renouvelle sans*

---

[1] « *Il y a également des* obstacles de fait *à ce retournement de l'attention vers soi-même, dont témoignent notamment la plupart des pratiques. Tourner son attention vers l'intérieur, c'est pour certains synonyme de se tourner vers* leur *intimité, au risque de prendre conscience de choses qui sont du domaine du refoulé. Le rejet repose alors sur le refus du contact avec sa propre intimité.* » (N. Depraz, "La conscience comme vigilance : ouverture à l'autre, altérité à soi, attention à autrui", in *L'expérience et la conscience*, II, p.259)

[2] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VII, p.69

[3] « *Le taoïsme est aussi dans une certaine mesure le berceau de l'individualisme en Chine. La participation de l'adepte à son salut est personnelle, directe et active et, dans certaines écoles comme le* Shangqing 上清 *ou celles d'alchimie intérieure, aucun autre intermédiaire humain n'intervient, sinon comme guide tout au plus. En outre, cet individu, il s'agit aussi de le construire ; un aspect important de certaines techniques de méditation consiste non seulement à conjoindre esprit et corps, mais encore à réaliser l'unité de cet être humain qu'est l'adepte et qui est composé de multiples entités, soit sous la forme de diverses divinités qui l'habitent, soit sous celle d'un complexe de diverses instances, comme les pulsions vitales* (ming 命) *et sexuelles, la nature profonde* (xing 性) *et la trace de l'Origine transcendante, les passions et émotions* (qing 情), *l'esprit* (shen 神), *etc.* » (I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, IV, IV, D, p.203)

fin. »[1] La voie est celle du détachement vis-à-vis de toute intention.

La perfectibilité ne constitue pas dans un but à accomplir mais une manière de vivre. Tout mouvement téléologique constitue en effet un éloignement de soi, là où c'est une immédiateté qui est nécessaire. L'écoute immédiate de soi dénoue ce qui pourrait occasionner des maladies dans le futur. Mais cette écoute n'est pas une tension, car qui se *soucie* de sa vie induit une certaine négativité. Qui ne pense qu'à sa vie ne vit pas. Par ailleurs, notre existence est toujours en plein essor, et par conséquent graduelle. Le processus de la vie est déhiscent. C'est une actualisation de nous-mêmes qui nous constitue, et nous place ainsi sur un chemin de perfectibilité. « *Si nous expérimentons évidemment chaque jour la vitesse de nos corps (et moins quotidiennement le plaisir de leur lenteur), c'est de plus en plus à la manière d'une extériorité, qui nous porte sans que nous ayons prise sur elle : un "rythme de vie", dit-on. Reconquérir le temps et les rythmes du corps est certainement un des défis que la société post-industrielle doit relever, si elle veut survivre.* »[2] Parce que la médecine occidentale n'a fait que considérer le corps comme un objet, en lui demeurant extérieur, elle a ôté toute possibilité d'évolution inhérente à ce même corps. La médecine traditionnelle chinoise ne néglige pas cette intervention extérieure (acupuncture, moxibustion, pharmacopée), mais privilégie l'action intérieure que la personne peut exercer sur elle-même. Elle induit donc un rapport à soi qui donne prise sur soi. Elle nous met en contact avec nos propres possibilités d'évolution, puisque l'essence de notre vie est changement. « *La médecine chinoise traditionnelle repose sur une idée juste du corps propre, lieu de notre subjectivité incarnée et de notre action sur nous-mêmes. Elle est centrée sur une conception de notre activité qui correspond à l'expérience immédiate que nous en avons : elle tient compte du fait que notre activité propre est variable, qu'elle connaît des états meilleurs et moins bons, qu'elle peut progresser ou se dégrader et que nous pouvons agir sur elle. Nous n'avons certes pas le pouvoir de la transformer de manière instantanée ou arbitraire mais, à la longue, nous pouvons l'intensifier, l'affiner et l'unifier par des exercices appropriés.* »[3] En un sens, c'est la canalisation d'un élan vital qui est promu dans cette perspective, et même plus précisément taoïste avec la thématique de la culture de soi. D'ailleurs, les expressions employées pour désigner cette culture de soi rappellent cette importance de maintenir en soi la vie comme propension de perfectibilité[4]. Ce qui est donc prôné par ces différentes pratiques, c'est une perspective dynamique, qui s'élabore sur le modèle de l'univers comme changement. La santé, tout comme l'être humain, sont des processus, et c'est pour cela qu'ils nécessitent une régularité d'action. La perfectibilité est une potentialité qui demande à être actualisée quotidiennement afin que les bénéfices puissent avoir lieu.

---

[1] *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le livre de la Voie, p.104

[2] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Mobilité / Immobilité, p.21

[3] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 7, La transformation du corps propre, p.172

[4] « *Deux expressions servent à traduire en chinois cette "culture de soi". Dans l'une, pour accomplir l'humanité de l'homme, il s'agit de "raffiner le corps"* (xiu shen 修身) *dans sa totalité, c'est-à-dire la personne physique et morale ; dans l'autre, la pratique consiste à "nourrir la vie"* (yang sheng 養生), *à maintenir active en soi la part vivante et génératrice.* » (S. Feuillas, "La culture de soi : nature et spontanéité", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, p.36)

1.5 Alchimie interne (*neidan* 内丹) et dimension prophylactique

Dans le prolongement de cette représentation du corps dans la médecine traditionnelle chinoise, deux aspects interviennent avec force qui permettent de faire apparaître les liaisons avec le Taiji quan. L'alchimie interne et la dimension prophylactique sont des composantes du Taiji quan qui montrent l'influence du taoïsme et de la médecine. La dimension prophylactique ne constitue pas un élément à proprement parler du Taiji quan, mais plutôt l'un de ses effets. La pratique du Taiji quan a des incidences positives sur la santé. Ses effets thérapeutiques découlent d'une action sur le système nerveux autonome, qui mobilise le système autonome parasympathique, source du calme (par opposition au système sympathique, source du stress). Cette activation parasympathique agit notamment sur le système immunitaire afin de le renforcer. L'art du Taiji quan a pour but de générer et de renforcer les défenses du pratiquant. Ces défenses ne concernent pas que la protection vis-à-vis d'agressions physiques. La santé de la personne, tant corporelle que spirituelle, est également visée. Le rapprochement avec son propre corps possède des incidences du point de vue psychologique. Le Taiji quan est entre autres un exercice de méditation en mouvement, ce qui lui octroie les effets lénitifs de la méditation, en plus de ceux qu'ils tirent de son essence propre. L'exercice du balayage corporel qui se retrouve dans le Taiji quan peut ainsi déclencher des mémoires corporelles qui font remonter à la conscience des souvenirs de traumatismes, que le corps ne peut oublier. L'attention cultivée de soi permet en effet de se libérer des tensions créées par l'intellect et l'ego, afin de vivre plus en harmonie. Mais la dimension prophylactique se retrouve partout dans le Taiji quan, sans être circonscrit à tel ou tel aspect de la pratique. Φύλαξ signifie le gardien, φύλαξις la protection. Si le terme français concerne surtout les mesures pour prévenir les maladies, les origines grecques en revanche semblent englober le champ sémantique de la protection, adhérant de ce fait aux différents aspects du Taiji quan. Les connexions sont fortes entre l'aspect prophylactique et l'aspect martial. Celui-ci détermine même la qualité de la pratique. Travailler dans l'optique martiale, c'est développer une structure forte et résistante, qui puisse à la fois encaisser les attaques de l'adversaire, mais aussi en traverser les défenses. De ce fait, il faut absolument renforcer le corps. Non pas le durcir, comme c'est parfois le cas dans certaines pratiques trop externes qui comptent souvent dans leurs rangs des pratiquants suffisamment jeunes pour pouvoir *subir* l'entraînement. Durcir ses poings, par exemple, en frappant des surfaces dures, permet il est vrai de frapper quelqu'un sans plus se faire mal. Cela cause aussi des micro-fractures qui favorisent le développement de l'arthrose et handicapent lourdement la mobilité des mains à partir d'un certain âge.

Au contraire, le Taiji quan permet de développer les défenses au moyen d'un renforcement doux, qui respecte la nature de l'individu, et lui permet de travailler ses qualités sans endommager sa santé, pour continuer à pratiquer jusqu'à un âge avancé. Il ne faut pas oublier que le bénéfice de la pratique découle de sa continuité. S'il devient impossible de pratiquer à partir d'un certain âge parce que le corps n'est plus en état de le faire, c'est bien qu'il y a un problème au niveau de ce qui est enseigné. Le corps ne s'use que si l'on ne s'en sert pas… ou si l'on s'en sert mal.

Travailler ses défenses, c'est donc se défendre contre le temps qui passe et use la personne. Il ne s'agit pas d'empêcher cette usure naturelle, mais plutôt de veiller à ne pas l'accroître, par une pratique néfaste. Cet intérêt se retrouve dans l'alchimie intérieure, qui se retrouve dans le travail interne du Taiji quan, héritée des influences du taoïsme religieux. L'alchimie interne renvoie ainsi à des pratiques et des doctrines ésotériques où les adeptes tendent à transcender les états individuels et cosmologiques de l'être. L'alchimie interne vise ainsi à réaliser un état intérieur défini par la culture de soi et la génération d'un embryon immortel (*shengtai* 聖胎). Le but est d'acquérir l'immortalité à travers son propre corps, en remplaçant celui-ci, au fur et à mesure de la pratique, par un corps immortel, grâce à la transmutation constante du corps et de l'esprit[1]. C'est l'angle métaphorique qui nous intéresse ici : il faut ôter tout principe de mort de l'individu. La mort n'est finalement qu'une maladie, qui peut se soigner par des exercices à la fois spirituels et physiques. Ce qui n'empêche pas pour autant le décès de la personne, mais celui-ci s'effectue naturellement, comme une pierre qui, lancée en l'air, finit néanmoins par décliner pour retomber sur le sol. C'est une « *unité* » qui est recherchée, à travers des procédés d'harmonisation[2]. Les exercices sur la respiration sont au commencement de l'alchimie intérieure. Il s'agit de se purifier pour effectuer une transformation de soi favorisant le *conatus* de son être. C'est aussi le développement de l'énergie vitale dont il est question dans le travail interne. L'alchimie intérieure a ainsi influencé le travail interne du Taiji quan en livrant de nombreux exercices, outre les procédés de circulation de l'énergie dans la pratique de la méditation, par la circulation du souffle dans les canaux de contrôle (*dumai* 督脈) et de conception (*renmai* 任脈). Si le but reste de cultiver le souffle originel (*yuanqi* 元氣) de la personne, des exercices comme "s'asseoir dans l'oubli" (*zuowang* 坐忘) ou la "vision intérieure" (*neiguan* 内觀) ont vraisemblablement influencé la pratique énergétique propre au travail interne, qui s'apparente à une pratique méditative. Certaines pratiques seront convoquées plus précisément. Le but de l'alchimie intérieure est en fait de faire retour sur la puissance originelle de l'univers, c'est-à-dire, pour effiler la métaphore, de prendre conscience du capital vital qui est le nôtre afin d'en prendre soin mais aussi de le développer. C'est l'aspect médical – prophylactique – de l'alchimie interne qu'il est nécessaire de considérer. Car c'est cet aspect qui nous rend perfectibles, et donc nous ouvre la voie vers une harmonie avec le monde et nous-mêmes, par le biais d'un élément commun, le souffle-énergie.

---

[1] *« L'alchimie intérieure est un système syncrétiste très complexe qui poursuit sur le plan théorique le même idéal que l'alchimie opératoire, à savoir l'élaboration d'une drogue dont l'absorption est censée rendre l'homme immortel et lui permettre de "monter au Ciel en plein jour". Mais c'est de son propre corps que l'adepte du* neidan *fait son laboratoire ; il y trouve en effet tous les ingrédients et ustensiles de l'alchimie traditionnelle : fourneau, chaudron, mercure, cinabre, plomb et autres minerais ; et c'est en suivant un processus mental et physiologique qu'il installe le laboratoire, allume le feu du fourneau, en surveille la chaleur, provoque le mariage des ingrédients dans le chaudron et recommence le processus à un niveau différent, une fois obtenu le résultat désiré. En d'autres termes, les textes de l'alchimie intérieure empruntent le langage de l'alchimie opératoire pour décrire leurs processus de purification destinés à une transformation spirituelle et corporelle. »* (F. Baldrian-Hussein, *Procédés secrets du joyau magique : traité d'alchimie taoïste du XIe siècle*, Introduction, I, Définitions, p.14).

[2] I. Robinet, "Original contributions of *Neidan* to Taoism and Chinese thought", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Language expressing silence, p.308

2 Le souffle-énergie (*qi* 氣)

La médecine traditionnelle chinoise possède deux manières principales pour représenter le corps humain[1]. La première se fixe sur les organes et les viscères, en analysant leurs diverses fonctions. La seconde représente plutôt les trajets de la circulation énergétique. C'est ce principe énergétique qu'il faut à présent expliciter, car il constitue un point essentiel de la perspective chinoise concernant le corps et, corrélativement, toute pratique corporelle. Le *qi* est une notion extrêmement complexe, s'appuyant sur une conceptualisation radicalement différente de l'univers. La cosmologie chinoise le pose en effet comme principe élémentaire. Sa condensation élabore des choses plus matérielles, d'un aspect plus lourd ; son expansion des choses plus spirituelles, d'un aspect plus léger. Il n'est pas toutefois une substance qui aurait une existence indépendamment des formes qu'elle prend. La vie elle-même est un produit de ce souffle-énergie. Constatation qui apparaît dans une formule particulièrement éloquente de Zhuangzi : « *l'homme doit la vie à une condensation de* qi. *Tant qu'il se condense, c'est la vie ; mais dès qu'il se disperse, c'est la mort.* »[2] D'où cette systématisation dynamique : la logique du *qi* est en effet celle de la mutation, qui s'accorde parfaitement à la logique de l'énergie. Le souffle-énergie est l'élément du *dao*, sa puissance d'action qui fait émerger les êtres dans l'univers. Preuve en est la théorie du vide médian, ou dans son expression littérale le *chongqi* 沖氣, qui permet la cohésion du yin et du yang, en dynamisant leur mécanique à partir du vide. Le souffle-énergie demeure alors que les formes concrètes qu'il a créé disparaissent, car il est leur potentiel infini, l'énergie qui les active, et leur source indistincte. Mais parce qu'il est omniprésent, le concept sature le terme qui le porte, exacerbant ainsi son ambiguïté. Le *qi* n'est donc pas simplement cosmologique, mais encore ontologique, métaphysique, médical, religieux, philosophique, physique, etc. Rien que dans le cadre de la pratique du Taiji quan, il possède différentes significations à prendre en considération. Principe créatif qui engendre la vie, le souffle-énergie est en effet la clef de ce réseau qui associe la terre, le ciel et l'homme, à travers l'alternance du yin et du yang. Plus exactement, parce qu'il est un élément duel, soumis à la mutation, le souffle-énergie est en mesure de pénétrer les différentes sphères de l'existence, de manière plus subtile, plus légère ou, à l'inverse et en complémentarité dynamique, de manière plus grossière, plus lourde. D'où le concept d'énergie primordiale (*yuanqi* 元氣), qui se déroule et se déploie, donnant réalité aux êtres et aux événements qui ne sont, du point de vue spatial comme du point de vue temporel, que des modalités différentes du souffle-énergie. Ainsi, il se définit comme « *le mouvement du monde qui se régénère perpétuellement et change constamment. À la fois il informe* zao 造 *et transforme* hua 化 *toute chose en une opération à double face* zaohua 造化 *où le processus d'organisation qui engendre quelque chose ne peut être dissocié de celui de la transformation qui suppose une désagrégation nécessaire au renouveau.* »[3] Le souffle-énergie est au cœur de notre être.

---

[1] Ishida H., "Body and mind : the Chinese perspective", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Two models of the body, pp.42-46

[2] Extrait du livre XXII des Chapitres extérieurs, cité et traduit par A. Cheng in *Histoire de la pensée chinoise*, II, 10, Au commencement était le *qi* 氣, p.240

[3] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, III, IV, p.151

2.1 La dynamique du souffle-énergie

§ 1 Respiration (气) et nourriture (米)

Le souffle-énergie revêt une dimension centrale, étant un élément moteur, une dynamique qui influence tout l'organisme, propulsant l'élan vital. L'étymologie traditionnelle le rattache à la vapeur (气) dégagée par la cuisson du riz (米). « *Lorsque la cosmologie et la philosophie antique utilisèrent ce caractère, ce concept de transformation de la matière en vapeur se rassemblant pour produire les nuages devint emblématique d'un processus de transformation universel bipolaire tel qu'il apparaît dans le* Yijing. »[1] Le *qi* désigne un principe omniprésent, lié à l'idée de mutation, et à l'origine de tous les phénomènes. Tel qu'il apparaît dans la théorie du Taiji quan et du taoïsme, il est souvent associé à la nourriture et la respiration. Il est parfois confondu avec le souffle, sans doute pour des difficultés de traduction. Le *qi* est lié aux activités respiratoires, et la pratique de la méditation, qui insiste sur l'importance de la respiration, renvoie souvent à ce concept. Le souffle-énergie ne se réduit pas ni la respiration ni à l'air, mais la respiration est à son image : omniprésente. Un être humain peut se passer de nourriture et d'eau pendant quelques jours, mais il est difficile de se passer de respiration quelques minutes. La respiration imprime au corps un fonctionnement lié à la dimension énergétique : la respiration est un cycle qui maintient l'organisme en activité. L'alternance des inspirations et des expirations rappelle celle du yin et du yang, reliés entre eux par ce fameux *chongqi* 沖氣. D'ailleurs, la respiration se dit en chinois moderne *huxi* 呼吸, littéralement expirer-inspirer, ce qui maintient la connotation cyclique par la juxtaposition des deux phases du processus. Ce dynamisme qui entretient l'existence se retrouve dans la pratique du Taiji quan. Les mouvements de la forme doivent s'effectuer sur le rythme des inspirations et des expirations, par correspondance avec les mouvements de fermeture et d'ouverture. Une harmonisation est recherchée, pour que les mouvements du souffle-énergie correspondent aux mouvements du corps. Autrement dit, l'équilibre au niveau de la personne permet la superposition des différents phénomènes de sorte qu'ils ne s'opposent pas mais travaillent de consort. Ce point importe tant pour l'alchimie interne que pour l'aspect martial. Dans l'alchimie interne, il s'agit d'harmoniser les différents processus qui manifestent l'existence vitale, afin de renforcer son potentiel vital. Dans l'aspect martial, la puissance est décuplée en accordant la respiration aux frappes.

Toutefois, les consignes de base posent une respiration naturelle : l'important est de ne pas s'essouffler en pratiquant. La respiration diffère selon l'intensité du travail, mais il est souvent recommandé de respirer uniquement par le nez, de manière silencieuse, afin de pratiquer dans une attitude calme, et surtout pour éviter que la pratique soit trop externe. Respirer naturellement implique ainsi de respirer profondément, pour connecter les différentes parties du corps[2]. La respiration doit

---

[1] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 3, a, p.92

[2] Quelques citations de classiques sur le Taiji quan expriment ceci assez clairement : « *L'interne et l'externe sont coordonnées, respirez naturellement.* » ("Les points fondamentaux du Taiji quan" (*Taiji quan jiben yao dian* 太極拳基本要點), 13, cité et traduit par Yang J. in *Théorie et énergie martiale*, Annexe A,

être relâchée pour correspondre aux actions effectuées. Qui plus est, être attentif à sa respiration invite à conscientiser son existence, afin d'être et non se focaliser sur le devenir. La respiration ouvre les possibilités d'une véritable présence à soi, par la conscience des processus dynamiques qui maintiennent l'organisme vivant. Par ailleurs, l'idée de respiration profonde se trouve dans le *Zhuangzi*, puisque « *l'homme authentique respire avec les talons, l'homme ordinaire respire avec le gosier* »[1]. Cette expression désigne une respiration profonde et tranquille, accompagnée par une sensibilité de tout le corps. Que la respiration s'effectue jusqu'aux talons souligne l'importance de l'ancrage dans le sol. Par ailleurs, Zhuangzi parle de « *cracher l'ancien et d'aspirer le nouveau* » (*tugu naxin* 吐故納新)[2], autre pratique propre aux techniques de longue vie. « *Cette expression indique aussi la vision en Chine ancienne du* qi *comme souffle, c'est-à-dire le concept qui, par l'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le corps, apporte de la nouvelle énergie dans le système et tous les restes sont libérés.* »[3] L'air inspiré ne sert pas uniquement à la respiration. Il contient une parcelle de l'énergie extérieure de l'univers, et l'absorber permet une dynamique nouvelle. Pour amplifier les effets lénitifs de la respiration, il est parfois conseillé d'effectuer une respiration abdominale inversée : l'abdomen se gonfle pendant l'expiration, se dégonfle pendant l'inspiration. Mais quelle que soit la technique envisagée, le but est, à travers ces étirements du diaphragme, de masser les organes internes, afin de drainer leur énergie. C'est un véritable équilibre entre intérieur et extérieur qui est conçu par la respiration. Même si l'homme possède dès la naissance cette faculté de respirer, il est loin d'en faire bon usage. La respiration "habituelle" s'effectue surtout avec le haut du corps, le « *gosier* », les épaules, et contribue à maintenir un état de stress, à reproduire au niveau corporel le stress ambiant. La respiration peut accentuer ou au contraire réduire les influences de l'extérieur, néfastes ou positives. Une respiration lente et profonde permet de ralentir le rythme cardiaque et de ne pas user les organes internes. Une respiration courte, en revanche, diminue les échanges du « *vieux* » et du « *nouveau* », et conserve dans les poumons des toxines à recracher, car l'expiration sert à éliminer, et l'inspiration à compléter. La respiration est parfois assimilée à un soufflet de forge qui met en mouvement et en activité l'organisme. Relié à l'idée de respiration, le souffle-énergie est essentiellement dynamique, effet du principe de mutation sur lequel repose l'univers. « *Il établit de par sa mobilité et sa circulation le lien et l'unité d'une part entre les différents éléments du corps humain, d'autre part entre celui-ci et l'univers. Unité en mouvement, il est donc à la fois immuable et en transmutation permanente. Le fait que le souffle soit unique lui confère cette capacité de mise en communication et de pénétration universelle. […] Le souffle est aussi un fil directeur reliant toutes choses, sorte de fil torsadé s'enroulant sur lui-même, et c'est cet enroulement qui produit la tension correcte et l'élasticité du souffle. Agent transmetteur évoluant dans un schéma spatio-temporel, le souffle possède diverses qualités et une consistance. La densité* (qizu 氣组) *du souffle est notamment fondamentale pour la vie.* »[4]

---

p.229. « 内外相合，呼吸自然。 ») « *Respirez par le nez. Expirez et inspirez par les poumons.* » ("Thèse des dix-sept clés" (*Shiqi guan yao lun* 十七關要論), 13 & 14, *Ibid.*, pp.220-221. « 息之於鼻。呼吸於肺。 »)

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VI, p.54

[2] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, II, XV, p.535

[3] C. Despeux, "The six healing breaths", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), p.38

[4] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 1, pp.30-31. F. Jullien écrit même que « *le souffle respiratoire assure conjointement ces deux fonctions*

Le second aspect de ce souffle-énergie est lui aussi essentiel quant au bon fonctionnement de l'organisme. Le *qi* renvoie à la nourriture, le riz étant l'aliment de base en Chine et, par extension, le symbole de toute nourriture. La nourriture ingurgitée influence l'énergie d'une personne. D'où l'importance d'une alimentation spécifique, qui se retrouve dans les différents régimes taoïstes. Même au niveau de la médecine traditionnelle chinoise, les prescriptions indiquent d'éviter ou au contraire de favoriser certains aliments. Mais qu'il s'agisse de nourriture ou de respiration, le souffle-énergie est maintenu dans sa dimension d'échange et de communication avec l'univers. L'être humain ne forme pas une totalité close sur elle-même : ces échanges prolongent l'énergie intérieure avec l'énergie extérieure. L'environnement influe sur l'être et la prise de conscience de soi, notamment à travers la respiration, mais aussi l'alimentation, pour percevoir ces échanges d'énergie. Cette attention ne doit pas en effet être circonscrite au cadre de l'entraînement, mais plutôt se continuer dans la vie quotidienne. Ces interactions aident à percevoir les manifestations énergétiques qui animent l'être, et d'en sentir les différents mouvements, en fonction du respect ou non de ces consignes hygiénistes. Car si le souffle-énergie est essentiellement lié à l'air que nous respirons et à la nourriture que nous ingurgitons, il ne se limite pas à ces éléments. Il se prolonge jusqu'à former une certaine forme d'énergie qui les dépasse. Ce qui se constate dans le réseau des méridiens d'acupuncture qui ne se réduit ni aux voies respiratoires, ni au réseau sanguin, bien que le souffle-énergie en dépende dans ses manifestations. Comment faut-il alors comprendre cette énergie si spécifique qu'est le *qi* ?

§ 2 Une autre forme d'énergie

Le *qi* est un principe immatériel, souvent opposé au *xing*, forme phénoménale du corps. Il ne peut se réduire ni à la nourriture, ni au souffle, ni même au sang, avec qui il est pourtant lié. Le concept de *qixue* 氣血 est ainsi souvent évoqué dans la médecine traditionnelle chinoise, mais il ne s'agit que d'une seule forme de *qi*. Le souffle-énergie réside dans tout le corps humain, quoique sa circulation soit localisée dans les méridiens reliés à des organes. Les organes sont les réceptacles et les centres d'un réseau de *qi* : ils communiquent entre eux par échange d'influences. En tant que point focal d'un méridien de *qi*, chaque organe joue le rôle d'un connecteur du centre du corps à sa périphérie, par l'intermédiaire du soufflen-énergie. Mais celui-ci est partout. Même dans les os qui supportent la structure physique et dans la peau qui la recouvre, le *qi* continue de circuler. Dans les os, il est la moelle, dans la peau il est l'énergie protectrice de la surface du corps[1]. Le souffle-énergie apparaît sur différents niveaux et selon différentes modalités, selon son origine, son mode de production, ses zones d'action et ses propriétés. Le plus important, le *yuanqi* 元氣 (ou 原氣, *qi* originel, primordial, prénatal) est le noyau constitutif de notre être profond. C'est le

---

nourricières : d'une part, celle de communication vitalisante (c'est en particulier le souffle qui est censé faire avancer à chaque expiration-inspiration le sang à travers les veines) et, de l'autre, celle du métabolisme ("recracher l'air vicié pour aspirer l'air frais" fait de la respiration le principal agent du renouvellement vital). » (*Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, VII, 3, p.84)

[1] Ishida H., "Body and mind : the Chinese perspective", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Two models of the body, p.45.

qi le plus fondamental et le plus individuel. Le *zongqi* 宗氣, parfois désigné comme "énergie ancestrale" est le premier *qi* acquis, à la différence du *yuanqi* qui est en partie inné. Le *diqi* 地氣, ou *qi* terrestre, postnatal, est plus périphérique. Le *zhenqi* 真氣, ou vrai *qi* est formé par le *yuanqi*. Il tend à se diviser pour se communiquer dans les poumons et la rate. « *Dans les poumons, le vrai* qi *se divise en* qi *des méridiens* (maiqi 脈氣), *c'est-à-dire le* qi *dans les méridiens du corps, et le* qi *défensif* (weiqi 衛氣) *qui circule près de la surface du corps. Dans la rate, il devient le* qi *nourricier* (yingqi 營氣) *qui afflue dans les interstices plus profonds.* »[1] Le *yingqi* et le *weiqi* ont le même substrat comme origine commune, lié aux nourritures ingurgitées. Hormis ces différents *types* de souffle-énergie, il y a aussi différents *états* pour le caractériser. Le *zhengqi* 正氣 désigne un bon état, propice à la santé, où le *qi* peut affluer librement partout dans le corps, sans rencontrer de blocage énergétique, source de maladie. À l'inverse, le *xieqi* 邪氣 désigne un état pathogène où la circulation est mal effectuée et donc génère des troubles pathologiques. Le souffle-énergie est un principe de réalité dans la personne humaine comme dans tout l'univers : il conditionne l'équilibre de l'ensemble, puisqu'il n'existe pas de démarcation entre les êtres humains et le reste du monde.

Le *qi* donne l'image de l'univers, en évolution constante, et son degré de condensation ou d'expansion définit la nature des êtres. « *Tangible dans les sensations et les pouls, visible comme vapeur et souffle, audible dans les soupirs et les sons, il est ce que nous sommes comme êtres physiques et incarnés. Néanmoins, il est aussi l'énergie matérielle du* Dao, *la force sous-jacente du plus grand univers, la puissance qui fait arriver les choses dans le cosmos.* »[2] De fait, toutes les traductions qu'il est possible de proposer pour ce terme n'épuisent pas son concept et l'expression de *souffle-énergie* exprime au moins son ambiguïté. D'un point de vue physiologique, il possède de nombreux aspects, liés à sa production, sa circulation, mais aussi ses diverses fonctions. É. Marié en recense cinq principales, qui sont l'impulsion (*tuidong* 推動), le réchauffement (*wenxu* 溫煦), la protection (*fangyu* 防御), le contrôle (*gushe* 固攝) et la transformation (*qihua* 氣化)[3]. Qu'il soit inné ou acquis, le *qi* n'en demeure pas moins la définition même de la vie, et sa compréhension est essentielle pour la pratique de la médecine, de toute technique de longue vie et du Taiji quan. Le *qi* nous relie en effet à l'univers et au *Dao*, et nous soumet de ce fait à leurs lois. Son lien avec la respiration contribue à l'échange essentiel entre le pratiquant et son environnement. Le sentiment que le *qi* afflue dans le corps provient de la respiration profonde. Le travail sur la respiration est donc essentiel pour augmenter cette conscientisation de la présence du souffle-énergie dans le corps. Point qui est mis en évidence dans les différents exercices de qigong. « *La "triple discipline" : discipline du corps (*tiaoxing 调形 *ou* tiaoshen 调身*), discipline respiratoire (*tiaoqi 调气 *ou* tiaoxi 调息*), discipline de l'esprit (*tiaoshen 调神 *ou* tiaoxin 调心*). En général, les méthodes de* qigong *intègrent la pratique simultanée des*

---

[1] S. Jackowicz, "Ingestion, digestion, and regestation : the complexities of the *qi*-absorption", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Eating *qi*, p.71

[2] L. Kohn, "Introduction", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), *Qi* and the five phases, p.3. « Tangible in the sensations and pulses, visible as vapor and breath, audible in sighs and sounds, it is what we are as physical, embodied beings. Yet it is also the material energy of *Dao*, the underlying force of the greater universe, the power that makes things happen in the cosmos. »

[3] *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, II, VIII, 2, c, pp.173-175

trois formes de disciplines, dont la discipline respiratoire est le pivot central. En effet, l'entraînement conscient à la respiration nécessite aussi bien l'adoption d'une posture corporelle qu'un haut niveau de concentration mentale. Dans la pratique, les trois formes de discipline sont donc intégrées. »[1] L'énergie prend des formes très différentes, l'une plus yin (le riz), l'autre plus yang (la vapeur). Toutefois, le riz n'est pas l'énergie elle-même, mais *recèle* une énergie. Changer la nourriture, c'est changer la qualité de l'énergie extraite de la nourriture. La respiration permet d'optimiser cette extraction dans un processus bien contrôlé, afin que l'organisme utilise convenablement cette énergie. La conditionner sa qualité *et* sa distribution. Ceci se réfère aux procédés d'alchimie interne (présents dans le Taiji quan) où il faut régénérer certains points précis dans l'organisme. Le *qi* et la respiration sont parfois une seule et même chose, mais l'air respiré n'est au final qu'une manifestation possible du *qi*. Leur liaison n'est donc que méréologique.

Par conséquent, le souffle-énergie est avant tout ce qui met en communication les différents éléments du monde, puisqu'il est justement élémental. Il tisse un réseau où l'univers est conçu de manière unitaire et organiciste : tout se relie et se tient, et le souffle-énergie anime et relie entre elles toutes les entités vivantes. Ce qui se passe entre les entités compte autant que les entités elles-mêmes, car le *qi* aspire et entraîne celles-ci dans un processus d'interaction et de transformation mutuelle. Le *qi* contribue donc à la solution de continuité au sein de l'homme lui-même, mais aussi entre les différents êtres de l'univers. Il n'y a pas de réelle scission ontologique, du fait de cet élément commun, à la fois substance et énergie, qui confère à la création une portée essentiellement dynamique. D'où le *qi* comme expression ultime du *Dao*. Le souffle-énergie et son mode d'action (le *dao*) ne peuvent être ni séparés comme deux réalités distinctes, ni confondus en un tout indifférencié. En effet, il est ce qui définit cette création comme une création continue, sans cesse en mouvement, puisque liée à la mutation. Ceci reprend la logique de la progression contenue dans la pratique du Taiji quan. L'efficacité de cet art martial, mais aussi de toute technique de longue vie, provient de sa nature inchoative. Cette vision « *affirme la confiance en l'ordre universel de la Vie, fondé non sur la séparation étanche entre les unités constituées mais sur la reliance qui permet la circulation et l'interaction* »[2]. Cette énergie n'est donc pas seulement action (ενέργεια), mais surtout puissance de réalisation. De fait, elle constitue un potentiel dynamique plus qu'une réalisation figée. « *Peut-être la meilleure traduction pour le terme chinois de* qi *réside-t-elle dans l'équation d'Einstein, e = mc². Selon cette équation, la matière et l'énergie sont convertibles. Dans certains cas, l'élément matériel peut être en avant, dans d'autres, ce que nous nommons énergie. Le* qi *embrasse les deux. […] Le* qi *est à la fois ce qui existe réellement, et ce qui a la capacité de devenir.* »[3] En tant qu'énergie, le *qi* implique donc une communication entre les êtres, à travers l'idée de circulation. Une circulation qui s'effectue non seulement sur le mode du mouvement, mais aussi sur le mode de la transformation.

---

[1] D. Palmer, *La fièvre du* Qigong *: guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, 1.1, p.44

[2] F. Cheng, *Le dialogue* , p.17

[3] Commentaire d'E. Ryden, in Zhang (D.), *Key concepts in Chinese philosophy*, I, A, I, 5, p.45. « Perhaps the best translation of the Chinese word *qi* is provided by Einstein's equation, e = mc². According to this equation matter and energy are convertible. In places the material element may be to the fore, in others, what we term energy. *Qi* embraces both. […] *Qi* is both what really exists and what has the ability to become. »

2.2 Circulation de l'énergie

§ 1 Mouvement

De par sa relation avec la respiration, le souffle-énergie est fondamentalement associé aux mouvements du corps, puisqu'il est l'élément constitutif de ce dernier. Principe énergétique, il est dynamique, et peut ainsi être affaibli ou renforcé, mais la mutation lui permet de conserver son essence[1]. Or, la mutation comme mouvement forme un couple conceptuel avec le repos. Les mouvements s'effectuent en alternance avec les repos, et cette fluctuation maintient le dynamisme propre au souffle-énergie, qui s'entretient tant dans les exercices statiques que dans les exercices en mouvement. « *Dans la pensée chinoise traditionnelle, qui considère le repos* (jing 静) *et le mouvement* (dong 动) *comme deux aspects indissociables de l'activité, il paraît naturel que le mouvement soit d'autant plus intensément ressenti qu'il est fondé sur un repos plus grand. Parmi les disciplines traditionnelles l'art du souffle,* qigong, *et le* Taiji quan *sont considérés comme complémentaires parce que l'art du souffle cultive le mouvement interne (la circulation des énergies) dans un corps immobile alors que le* Taiji quan *met le corps en mouvement pour créer le calme à l'intérieur.* »[2] Cette harmonie dépend donc de la manière de travailler le souffle-énergie, à l'usage de ce capital énergétique constituant notre être. Même dans les exercices statiques de type qigong, l'énergie reste dynamique. Les exercices en mouvement ont toutefois cet avantage d'accentuer les flux, et d'apprendre à les contrôler, grâce à la lenteur. La qualité de la respiration et sa coordination avec les mouvements indique la bonne direction de la pratique. Un mouvement n'est pas qu'un geste physique, un déplacement mécanique de certaines parties du corps. Un mouvement est avant un geste énergétique, qui implique une conscientisation de l'énergie mobilisée. Le lien avec la respiration est donc proéminent. « *Si vous pouvez respirer correctement, alors vous pouvez être agile et vif.* »[3] La qualité de la respiration influence les manifestations de l'énergie dans la pratique. Puisque le souffle-énergie doit s'écouler de manière fluide, il faut imprimer au corps des mouvements souples et détendus, ce qui n'est pas possible avec une respiration saccadée, bruyante, trop agressive. Souplesse et détente émergent d'une respiration idoine. Les mouvements sont le reflet de la respiration et, corrélativement, de la manière dont l'énergie circule. Qu'il s'agisse de qigong, de calligraphie ou de Taiji quan, l'animation procède du souffle-énergie, et tout doit être compris selon sa structure interne. Le corps dans la pratique du Taiji quan doit être comme le pinceau dans la calligraphie : le tronc ne bouge pas, bien droit comme le bois du pinceau, mais les jambes et les bras sont souples comme les poils, même si l'intention parvient à leur extrémité.

Les mouvements doivent surtout rester souples, en vue de les harmoniser avec le *qi*. « *Tandis que les mouvements du corps donnent une stimulation expressive du flot intérieur du* qi, *la respiration donne simultanément une stimulation impressive.* »[4] Des

---

[1] J. Gernet, *La raison des choses : essai sur la philosophie de Wang Fuzhi (1619-1692)*, IV, 2, 1, pp.158-164

[2] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 7, Notes, 15, p.197

[3] Extrait des "Treize postures : comprendre l'entraînement externe et interne" de Wang Z., cité et traduit par Yang J., in *Théorie et énergie martiale*, Annexe A, p.213. « 能呼吸，然後能靈活。 »

[4] Miura K., "The revival of *qi* : qigong in contemporary China", in *Taoist meditation and longevity*

dynamiques contraires existent à l'intérieur de l'être humain, mais il est essentiel de les harmoniser pour faire émerger une puissance véritable émanant de tout le corps. De fait, cette harmonisation du souffle-énergie et des mouvements est déterminante, car c'est le *qi* qui remplit les mouvements et leur donne une consistance. La structure du corps est fondamentale, et celle-ci n'est solide que si elle est remplie. La position ne suffit pas, mais permet d'élaborer une structure à remplir par le souffle-énergie. Le corps n'est pas qu'une armature vide : il doit avoir une consistance énergétique, malgré sa porosité, pour que les gestes soient efficaces. Ainsi, la continuité est une qualité qui elle aussi accroît la puissance des mouvements et leur consistance. Le lien est évident : toute rupture énergétique crée un vide néfaste à l'expression de la force. De même, la respiration, profonde et régulière, maintient une propagation efficace de l'énergie. La pensée créatrice, le *yi* 意, est ici cruciale. Elle permet la continuité du flot du souffle-énergie, puisqu'elle le guide. *« Vous voulez que votre cœur-mental soit naturel, que votre pensée soit calme et que naturellement nulle partie ne soit non légère et non agile. Vous voulez que le* qi *du corps entier circule sans à-coups, il doit être continu et ininterrompu.* »[1] La circulation du *qi* permet un corps agile, suffisamment maniable par le mental pour ne pas constituer un frein. En contrepartie, il faut aussi rééduquer le mental de sorte qu'il ne soit plus une entrave dans l'action du corps. Lorsque le souffle-énergie se disperse et se divise, se répartissant de façon indisciplinée dans tout l'être, cette désorganisation est souvent le fait du mental. Focaliser l'attention sur la respiration participe au rétablissement d'un certain équilibre, par un relâchement plus net au niveau corporel, ne serait-ce qu'en redescendant les épaules, pour éviter de bloquer la respiration et de la rendre superficielle. Dompter et dresser les différents aspects de l'être nécessite leur intégration réciproque puisque le pvt est moins mécanique qu'énergétique. Idée qui se retrouve dans la pratique du *tuishou*, où il faut maintenir cette continuité énergétique avec le partenaire, afin de prendre le dessus en n'étant jamais dispersé[2].

D'où un travail sur l'ouverture et la fermeture dans l'ensemble du corps, qui accentue la continuité et donc l'énergie des mouvements dans le Taiji quan par des cycles en correspondance avec la respiration. Le mouvement dénommé "la grue blanche déploie ses ailes" (*baihe liang chi* 白鵝涼翅) explicite ce point car toute sa dynamique provient de l'ouverture et la fermeture. Par ailleurs, cette alternance permet de se connecter au centre énergétique qu'est le champ de cinabre, source du souffle-énergie, avec qui les premiers contacts s'effectuent par la respiration. La conscientisation de la respiration donne ainsi une perspective nouvelle quant à la perception de son être et de ses mouvements. *« En faisant attention à la position de la respiration, ou bien à la répartition de ce qui est tendu et de ce qui ne l'est pas, on est conduit à se centrer vers l'intérieur corporel, puis psychique, voire spirituel, et à laisser de côté le monde situé au-delà des frontières corporelles.* »[3] Le but n'est cependant pas, comme dans certaines formes de méditations, de se détourner complètement du monde

---

techniques (L. Kohn ed.), Popular practice, General rules, p.337

[1] Extrait des "Trois thèses importantes sur le Taiji quan", cité et traduit par Yang J. in *Théorie et énergie martiale*, Annexe A, p.218. « 要心性與意静，自然無處不輕靈。要遍體氣流行，一定繼續不能停。 »

[2] *« Si vous découvrez le secret des mots "adhérer-relier"ou "coller-suivre" alors vous serez dans le cercle sans être dispersé.* » (Extrait du "Chant des huit mots", *Ibid.*, p.216. «果得沾連黏隨字，得其環中不支離。 »

[3] N. Depraz, "La conscience comme vigilance : ouverture à l'autre, altérité à soi, attention à autrui", in *L'expérience et la conscience*, II, pp.260-261

extérieur, car il s'agit même d'abolir ces frontières entre soi et le monde. Le Taiji quan étant un art du mouvement en plus d'une technique de méditation, il n'implique d'habiter son corps "énergétiquement" que pour mieux habiter le monde. Un corps figé et contracté doit néanmoins participer aux processus naturels du monde, grâce à cette dimension énergétique qui guide le *qi* dans les mouvements. Le pratiquant s'intègre activement au monde en s'harmonisant avec lui par ce souffle-énergie qui est leur composante mutuelle. La puissance recherchée témoigne d'un être qui participe de la nature environnante, l'ayant conscientisée, mais surtout se mettant comme en résonnance avec cette énergie commune. Mais cette participation implique là encore la détente, afin que l'énergie puisse librement et efficacement circuler. Dans un être rigide, le souffle-énergie stagne, crée des blocages et il devient impossible de le déployer lors d'un combat. La pratique martiale doit ainsi décontracter au maximum les muscles pour que le la circulation énergétique soit fluide. Dans n'importe quel mouvement, il y a certes contraction musculaire : nous pouvons bouger, parce que nous savons contracter les muscles nécessaires. Mais la qualité d'un mouvement varie selon la manière dont l'attention est dirigée. Le déploiement du souffle-énergie pour un art martial doit être fluide et expansif, il ne peut se laisser enfermer dans une rigidité occasionnant sa stagnation. Si la pratique martiale se résume à du travail externe, la confusion est fréquente entre le déploiement de force avec la contraction musculaire, voire la rigidité du corps. Ce conditionnement peut même faire que la sensation de force n'apparaît qu'avec la rigidité. Une frappe où la sensation de force est liée à une dépense musculaire est terne et peu percutante tandis que, guidée par le déploiement du *qi*, elle pénètre profondément, nourri d'une puissance térébrante.

Il ne suffit pas de faire du *qigong* pour construire sa pratique martiale avec le souffle-énergie. Il faut reconstruire les gestuelles qui permettent de le contenir et de le faire circuler, de sorte que l'énergie passe dans le corps comme dans des tuyaux d'arrosage non obstrués et même bien dégagés. D'où l'importance de la coordination des mouvements, en insistant sur les ouvertures et les fermetures, corrélées aux idées de vide et de plein. « *Les mouvements d'ouverture et de fermeture, de vide et de plein, doivent être exécutés naturellement et de manière coordonnée avec la respiration. Ouvrir et fermer, c'est simplement expirer et inspirer, cela s'effectuant d'un seul souffle.* »[1] Ainsi, il faut chercher une détente maximale par la conscientisation du souffle-énergie, à travers une grande disponibilité. Le pratiquant doit être attentif aux rythmes internes de son être, car ce sont autant d'amorces de mouvement, notamment lors d'un combat. Dans le Taiji quan, le mouvement optimal s'effectue selon le rythme naturel du souffle-énergie ; l'attention est ainsi mobilisée pour suivre cet élan vital, dans une sorte de concentration dynamique. Certains exercices s'effectuent d'ailleurs les yeux fermés afin de développer l'équilibre et se laisser guider par une compréhension différente de son être, liée à la proprioception et à l'aspect énergétique de soi. D'où la

[1] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu : zhonghua wushu wenku lilunbu* 太极拳研究 ：中华武术文库理论部, III, 9, 3, 1, p.105. « 开合虚实的动作要自然地与呼吸合起来。一开一合，就是一呼一吸，一呼一吸称作一息或一气。 » Il est précisé peu après que lorsque l'expiration est ouverture et l'inspiration est fermeture, « *cela correspond au standard de l'ouverture/fermeture du travail interne vers le travail externe* » tandis que lorsque l'inspiration est ouverture et l'expiration est fermeture, « *l'alternance désigne l'ouverture ou la fermeture de la cage thoracique* » (*Ibid.*, III, 9, 3, 3, p.107. « 开呼合吸 – 是以内功外发为开合的标准。[…] 开吸合呼 – 是以胸廓的扩张与否为开合的概念。 »)

nécessité d'assouplir les membres, pour bien laisser passer l'énergie. « *Les muscles ne doivent servir qu'à transmettre le mouvement et à maintenir le corps en position debout. Toute tension supplémentaire interfère avec un pouvoir supérieur, le* qi. »[1] La pratique du Taiji quan donne un moyen d'agir sur l'énergie et sur les mouvements de la personne humaine, matière et mental. Une bonne coordination des membres accentue et facilite la conscientisation du souffle-énergie et fluidifie sa circulation ainsi que l'irrigation de l'être. En un sens, l'union du corps et de l'esprit pourrait trouver un idéal martial en s'accomplissant avec le *qi*, entité interstitielle de communication entre les deux protagonistes. « *Le corps a besoin de mouvements modérés. En le remuant et le balançant de droite et de gauche, le souffle issu des céréales est convenablement réparti et assimilé, le sang circule bien, et les maladies ne peuvent naître. Il en est du corps humain comme du gond d'une porte qui ne rouille jamais.* »[2]

§ 2 Transformation

La circulation de l'énergie implique également sa transformation. Le souffle-énergie est un principe dynamique soumis à la mutation. La respiration intervient à nouveau dans cette interaction. Respirer, c'est intégrer l'extérieur à l'intérieur, pour ensuite rendre l'intérieur en extérieur. Respirer, c'est créer une structure d'échange avec l'extériorité, mais c'est aussi relier intérieur et extérieur par un processus de transformation, qui contribue au maintien de l'existence. Ces échanges et ces transformations déterminent l'essence du vivant. « *Qu'est-ce que la respiration si ce n'est précisément cette incitation continue à ne s'arrêter dans aucune des positions adverses, d'inspiration ou d'expiration, mais à laisser toujours l'une appeler l'autre et se renouveler à travers elle – nous fondant ainsi dans le grand rythme selon lequel ne cesse d'évoluer le monde, que n'ont jamais quitté de vue les Chinois, celui de l'alternance du jour et de la nuit ou des saisons ? En quoi elle est, non pas seulement symbole, image ou figure, mais bien* vecteur *du nourrissement vital.* »[3] Cela est aussi vrai de la nourriture, qui participe de cette transformation propre au vivant. La proximité entre les deux processus est si importante que de nombreux procédés alchimistes évoquent même le souffle-énergie comme une nourriture à absorber[4]. Lorsque Zhuangzi évoque ainsi les procédés de « *cracher le vieux et introduire le neuf* » (*tugu naxin* 吐故納新), il les associe à une pratique en mouvement, sur le modèle d'actions d'animaux. Celles-ci prescrivent de « *se dandiner comme les ours* » (*xiong jing* 熊經) et de « *s'étirer le cou comme les oiseaux* » (*niao shen* 鳥申)[5]. La coordination entre respiration et mouvements n'épuise pas pour autant l'idée de transformation énergétique promulguée par le *qi*. Zhuangzi encore

---

[1] B. Klein, *L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, Le pousser des mains, La douceur du pousser, p.79

[2] Hua Tuo, *Sanguo zhi*, 29.2a, cité et traduit par C. Despeux, in *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, I, 2, a, p.24. Un classique du Taiji quan dit encore : « *Quand vous variez et échangez l'insubstantiel et le substantiel, vous devez faire attention à ce que le* qi 氣 *circule dans le corps entier sans la plus légère stagnation.* » ("Chant des treize postures", cité et traduit par Yang J. in *Théorie et énergie martiale*, Annexe A, p.218. « 變換虛實須留意，氣遍身軀不少滯。 »)

[3] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, II, 2, p.33

[4] Ainsi, entre autres pratiques, celles consistant à "absorber le *qi*" (*fuqi* 服氣) ou à "manger le *qi*" (*shiqi* 食氣) (cf. S. Jackowicz, "Ingestion, digestion, and regestation : the complexities of the *qi*-absorption", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.))

[5] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XV, p.127

montre le rôle du souffle-énergie pour la vie et la mort. « *La vie poursuit la mort comme la mort la précède, mais quid de cette connexion entre elles ? La vie de l'homme procède d'une condensation de souffle-énergie qui en se maintenant préserve l'existence, car la mort provient de sa dispersion.* »[1] Vie et mort, qui déterminent les transformations ultimes, ne sont que des transformations de *qi*[2], d'autant que celui-ci participe du mouvement de l'univers, étant même l'expression matérielle du *dao*. Essentiellement dynamique, puissance énergétique qui demande sans cesse à s'actualiser et donc à se transmuer dans différentes formes, le souffle-énergie s'accorde aux changements liés à toute pratique taoïste ou martiale. Les transformations sont avant tout des métamorphoses énergétiques, et il faut donc se percevoir comme de l'activité, dès le fait de respirer. « *La respiration, que nous pouvons varier quant au rythme, quant à l'ampleur et de bien d'autres manières encore, avec une grande précision, exerce sur l'état du corps propre une action profonde.* »[3] Le développement du souffle-énergie modifie la représentation de notre corps en mobilisant un élément proprioceptif. Nous ne sommes pas qu'un objet visible, mais du mouvement et de l'activité énergétique : le corps se fait chair.

Le travail du souffle-énergie modifie justement le corps en le rendant plus souple et plus résistant. De manière très imagée, ce travail permet de transformer le chêne en roseau. Cela facilite entre autres l'absorption des coups en répartissant la douleur dans le corps à l'aide de la respiration et en conservant le corps suffisamment élastique pour que les impacts n'occasionnent pas de lésions. Ce changement énergétique a des incidences sur la structure globale de la personne. Conjointement, ces modifications amènent une prise de conscience énergétique de soi, à travers la conscientisation des champs de cinabre, points d'énergie considérés comme les sources du *qi*. « *Dans le* qigong *chinois, trois points sont considérés comme des* dantian. *Le premier est appelé* xia dantian 下丹田 *(*dantian *inférieur). En médecine chinoise, ce point se nomme* qihai 氣海*, qui signifie "Océan de* qi*". Il se situe à environ trois ou quatre centimètres sous le nombril et entre trois et cinq centimètres à l'intérieur du corps, selon les individus. Les médecins chinois et les pratiquants de* qigong *considèrent que le dantian inférieur est la source de l'énergie humaine. Il est la résidence du* qi *originel* (yuanqi 元氣)*, converti de l'essence originelle* (yuanjing 元精). »[4] Les procédés d'alchimie interne, qui font partie du travail interne du Taiji quan, considèrent le *dantian* comme un chaudron, pour reprendre la terminologie de l'alchimie externe (*waidan* 外丹), et dans lequel ils purifient et distillent l'élixir de longévité, c'est-à-dire le *qi* en tant qu'énergie vitale dont le développement maintient une bonne santé. Les éléments intervenant dans ce procédé sont les "trois trésors" (*san bao* 三寶)[5]. Le souffle-énergie acquiert alors des qualités prophylactiques, pouvant, selon certaines traditions, aller

---

[1] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, II, XXII, p.733. « 生也死之徒，死也生之始，孰知其紀！人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死。 »

[2] « 生死气化 », Diao S. 刁生虎, *Zhuangzi de shengcun zhexue* 庄子的生存哲学, II, 5, p.48

[3] Billeter (J.-F.), "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Digression, p.16

[4] Yang J., *Les racines du Chi Kung chinois : les secrets de l'entraînement au Chi Kung*, Introduction générale, 3.3, pp.53-54

[5] C. Despeux donne un résumé assez parlant du *modus operandi* de cette technique : « *Dans le champ de cinabre inférieur, l'essence* (jing) *est raffinée et transformée en souffle* (qi)*, dans le champ de cinabre médian, le souffle est raffiné et transformé en énergie spirituelle* (shen 神) *et dans le champ de cinabre supérieur, l'énergie spirituelle est raffinée et réintégrée à la vacuité.* » (*Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, III, 2, p.63)

jusqu'à guérir un organe malade si le pratiquant sait l'y conduire. Il est évident en tout cas évident que le souffle-énergie, circulant partout dans le corps, « *lui donne souplesse et santé, en même temps qu'il assure une acuité plus grande aux organes de perception* »[1]. Il n'est pas nécessaire de bouger pour faire circuler l'énergie, mais le mouvement va l'optimiser, notamment en permettant une meilleure coordination.

L'exploration de son être comme chair vivante et vécue, par le développement de la proprioception, permet la circulation des énergies internes, bloquées à un degré ou à un autre chez tout adulte civilisé. « *Alors qu'il était une masse opaque à peine articulée, il s'anime et s'éclaire.* »[2] La pratique de l'art aide à la circulation de l'énergie en transformant le rapport à soi, non plus comme matière mais comme étendue énergétique. Les métamorphoses sont permises par l'interaction de la circulation interne avec la respiration externe, afin d'établir une boucle entre le canal de fonction (*renmai* 任脈), situé sur le devant du corps, et le canal de contrôle (*dumai* 督脈) situé sur l'arrière. La coordination de ces exercices accroît les propriétés immunitaires. Ce qui n'a pas échappé à Zhuangzi, qui écrivait déjà que « *l'essentiel est de faire remonter l'énergie par le méridien* du *et qu'alors, on peut se préserver, parfaire sa santé et vivre cent ans* »[3]. La pratique de la respiration coordonnée à la circulation du souffle-énergie provoque un véritable massage intérieur des organes, ainsi régulièrement tonifiés et entretenus. Elle active aussi davantage le brassage de l'oxygène dans les poumons qui ne retiennent pratiquement plus l'air vicié, alors que la respiration intercostale en bloque en permanence un fond. Le résultat est une meilleure oxygénation du corps et notamment du cortex cérébral, donc une diminution des risques de troubles survenant avec l'âge au niveau des systèmes nerveux, digestifs et cardio-vasculaires. Par conséquent, la pratique du Taiji quan masse les organes et renforces les défenses naturelles (dimension prophylactique), permettant en outre le développement d'une structure solide et forte nécessaire pour le combat (dimension martiale). La pratique du Taiji quan s'insère dans un contexte martial et dans un contexte médical par l'entretien du principe vital (*yangsheng* 養生)[4].

Sur le plan martial, la transformation du souffle-énergie est ce qui va donner plus de puissance aux frappes et aux mouvements de manière générale. Il faut

---

[1] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, III, II, I, B, p.231

[2] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, p.24. L'auteur précise : « *La circulation de l'énergie, développée par l'effet d'une respiration lente et profonde, pénètre le corps jusque dans ses parties les plus fines et instaure une sorte de métabolisme généralisé. Physiologiquement parlant, ce métabolisme généralisé se signale par le développement de l'activité respiratoire des pores : le ralentissement calculé de la respiration entraîne d'abord, par un effet de compensation, l'utilisation de plus en plus complète de la capacité des poumons, qui entraîne à son tour une mise en œuvre de plus en plus complète de l'oxygénation par la peau.* » (*Ibid.*, pp.26-27)

[3] I, III, cité et traduit par J.-F. Billeter, *Ibid.*, p.33

[4] Aspect qui se retrouve dans l'ensemble des pratiques taoïstes, notamment la gymnastique *daoyin* 導引. « *Dans la pratique du* daoyin, *un individu effectue des mouvements extérieurs ou intérieurs du corps conjugués à des exercices respiratoires ainsi qu'à un travail mental. Le but est de chasser les souffles pathogènes, de rétablir une circulation du souffle défectueuse ou encore d'améliorer la qualité du souffle. […] L'exécution des mouvements est lente et régulière, afin de faciliter l'élimination de toutes les tensions ainsi que l'intériorisation progressive du mouvement. En fait, le mouvement extérieur doit suivre le mouvement intérieur du souffle, d'où l'importance accordée dans le* daoyin *à la respiration et aux techniques de circulation du souffle.* » (C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVI*e *siècle*, Introduction, II, 2, pp.38-39)

distinguer alors deux principes, le *jin* 勁 et le *li* 力. Le *jin* est lié au souffle-énergie et suggère une force plus raffinée que le *li*, musculaire, qui suit le cycle de croissance de l'individu, et donc s'affaiblit avec l'âge. La contraction musculaire qui exprime cette force est très visible, et s'oppose en ce sens au *jin*, qui est une transformation du souffle-énergie. « *On dit que le* li *dérive des os et des muscles. Le* jin *vient des tendons et est soutenu par le* qi *généré soit dans le* dantian*, soit de façon locale. Comme les tendons sont particulièrement sollicités, les fibres musculaires peuvent être relâchées, ce qui permet au flux de* qi *de les traverser et de les soutenir. Si votre force provient des os, vous avez tendance à résister et à rencontrer celle de l'ennemi directement. Quand elle vient des tendons, il est plus facile d'être souple et insaisissable, de disparaître de l'endroit où l'attaque ennemie est dirigée et de réapparaître au niveau de son point faible.* »[1] Cela explique que le poing doive être "vide" afin qu'il n'y ait pas de tension musculaire et que le souffle-énergie puisse mieux circuler, pour libérer sa puissance *jin*. Un mouvement relâché enchaîne aisément sur d'autres et gagne en puissance. Quand un muscle se contracte, à partir d'un certain niveau de la force maximale volontaire, on observe une obstruction des vaisseaux sanguins. Or, le souffle-énergie emprunte en partie le réseau sanguin : si le sang ne circule pas , le souffle-énergie non plus. En fermant fortement le poing, des angles sont créés au niveau des articulations, ce qui bloque les circulations comme un tuyau de cuivre que l'on coude et qui s'écrase à cet endroit. D'où une diminution de la fluidité et donc de la rapidité du mouvement, mais aussi de sa puissance. Maintenir le poing vide exprime aussi une volonté de ne pas utiliser de force brute, et en quelque sorte opter pour la stratégie du non-agir-contre. Néanmoins, l'efficacité prime sur l'éthique. L'expression de la puissance (*jin*) est plus dévastatrice que celle de la force brute (*li*), très volatile, diffuse, *yang*, et qui ne propose qu'une force superficielle. La puissance est beaucoup plus concentrée, *yin*, et pénètre plus profondément et plus insidieusement dans les défenses adverses, avec des effets bien plus destructeurs. La puissance est moins visible que la force brute : elle doit être sentie pour pouvoir être exploitée, provenant des ressources énergétiques du corps. La puissance est plus interne, sa force provenant des tendons et des fascias, non des muscles. De ce fait, elle est plus acérée que la force brute, en quelque sorte émoussée. « *Le souffle-énergie part du diaphragme, des aisselles, des tendons et des veines ; la force brute s'exprime par le sang, les muscles, la peau et les os.* »[2] La personne qui se sert de la force brute possède un extérieur robuste, ce qui correspond à la forme actualisée (*xing* 形) alors que celui qui développe le souffle-énergie et conséquemment la puissance est robuste de l'intérieur. Il n'est cependant jamais question de "donner son *qi*", ou de le déposer à l'intérieur de quelqu'un, comme on peut le lire parfois, que ce soit dans la frappe martiale ou dans la pratique médicale ou prophylactique. L'utilisation du souffle-énergie exploite plutôt les formes naturelles du corps. Cela permet d'imprimer de la puissance aux mouvements en employant une force plus interne, liée à la respiration et à la perception énergétique de la personne. Ce principe de transformation se retrouve en peinture et en calligraphie, où il s'agit d'incarner le souffle-énergie, de formuler sa réalisation concrète à travers un tracé[3].

---

[1] Yang J., *Théorie et énergie martiale*, 3.2, A, p.91

[2] Extrait des "Explications de la force et du souffle-énergie dans le Taiji quan" (*Taiji li qi jie* 太極力氣解), in *Taiji quan pu* 太极拳谱, 7, p.171. « 氣走於膜、胳、筋、脈，力出於血、肉、皮、骨。 »

[3] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, *Shi* et *li*, pp.109-110

2.3 Régulation des émotions

Le souffle-énergie intervient également dans le processus émotionnel. Les émotions sont un paramètre à gérer lors d'une situation de conflit, mais aussi dans la pratique de manière générale. L'émotion est avant tout de l'énergie, et être attentif à la manière dont les émotions se forment et s'expriment permet de développer une acuité plus affinée de soi. En ressentant les changements énergétiques, une régulation des émotions devient possible, dans un objectif d'harmonie qui se dit d'ailleurs *heqi* 和氣. Le lien entre les émotions et la respiration ainsi que la circulation sanguine met en lumière ces aspects du souffle-énergie. *« Il est dit dans les commentaires de Maître Zuo* (Zuozhuan 左傳) *: "Ce qui réside à l'intérieur de l'homme sont les émotions* (qing 情) *et lorsqu'elles commencent à se mouvoir, les aspirations naissent. L'émotion et l'aspiration sont en réalité une seule et même chose." (*Zuozhuan*, Zhao 27, ed.* Shisan jing zhushu*, p.2108) Ces émotions constituent d'autant plus une partie de l'homme qu'elles sont les produits, dit aussi Maître Zuo, des différents types de souffles* (qi)*, composants nécessaires à la vie : "Les six types de souffles* (yin, yang*, vent, pluie, obscurité, luminosité) créent dans les gens l'amour et la haine, la joie et la colère, le ressentiment et le bonheur. »*[1] Lorsqu'elles perturbent le bon équilibre de la personne, les émotions deviennent des facteurs pathogènes qui peuvent provoquer des maladies et des lésions organiques. Elles sont classifiées comme blessures endogènes, car les troubles qu'elles causent apparaissent à l'intérieur du corps et affectent directement les organes internes qui y sont reliés. La rage, par exemple, est dite nuisible au foie, la peur excessive perturbe les reins, etc. Les émotions sont directement liées à des organes et possèdent donc un sens plus large en médecine traditionnelle chinoise que dans les sciences occidentales. *« Quand une émotion se "construit", avant même qu'elle soit ce qu'elle est, elle se manifeste comme un changement énergétique dans le corps. Si nous sommes conscients de notre respiration, de notre corps et de notre énergie, nous sommes capables de sentir cela et de passer à l'étape suivante. »*[2] La respiration joue en effet un rôle important dans les émotions, et peut tout à fait contribuer à les apaiser, puisqu'elle est aussi une expression de la manifestation émotionnelle. *« Les émotions négatives, les peurs et le stress réduisent la possibilité de mouvement du diaphragme. Ce qui nous amène à constater que dans la plupart des cas, ce pauvre muscle ne bouge pas facilement. »*[3] Une respiration trop rapide ne s'effectue qu'avec le haut de la poitrine, accentuant ainsi la vivacité des émotions. Le fait de respirer plus en profondeur, de manière plus longue et plus lente, prévient l'apparition d'émotions trop violentes. La conscientisation de la respiration est un élément déterminant pour la régulation des émotions, puisque cela contribue à gérer le flot énergétique qui traverse et remplit l'être. Une respiration contrôlée permet une

---

[1] C. Despeux, "Feeling in Zhuangzi : from joy to serenity", in *Expressions of States of Mind in Asia. Proceedings of the INALCO-UNO Workshop Held in Naples, 27th May 2000* (Paolo Santangelo ed.), 1, p.78. « It is said in Master Zuo's Commentaries (Zuozhuan 左傳) : "What resides inside man are feelings (*qing* 情) and when they start moving, aspirations are born. Feeling and aspiration are in reality one and the same." (*Zuozhuan*, Zhao 27, ed. *Shisan jing zhushu*, p.2108) Those feelings are all the more part of man as they are the products, says too Master Zuo, of different types of breaths (*qi*) indispensable constituents of life: "The six types of breath (*yin*, *yang*, wind, rain, obscurity, luminosity) create in people love and hate, joy and anger, resentment and happiness." »

[2] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Corps, énergies et émotions"

[3] *Ibid.*

gestion des émotions, ce qui est déterminant dans n'importe quelle situation de stress, mais aussi concernant l'efficacité des techniques de combat.

La peur n'est finalement qu'un comportement de l'énergie, plus exactement une dépravation du souffle-énergie. Travailler sa respiration permet non pas de fuir la peur, mais au contraire de la vivre et de l'accepter, pour mieux la réguler. L'émotion est à l'entrecroisement du corps et de l'esprit. L'intensité d'une sensation qui fait émerger la peur n'est pas forcément négative, et par le contrôle de l'énergie, il devient possible d'exploiter cette puissance. « *Le corps transmet son expérience aux émotions. Une pression émotionnelle qui n'est plus combattue ni déprimée perd sa nocivité.* »[1] Qui plus est, la pratique de la forme de Taiji quan est « *une métaphore physique de notre état émotionnel* »[2]. Autrement dit, la manière dont nous effectuons les mouvements révèle ce que nous pouvons ressentir intérieurement. D'où une prise concrète sur les émotions, puisqu'en travaillant sur les mouvements, un travail parallèle, plus discret, s'effectue simultanément sur les émotions[3]. Agir sur le physique permet en quelque sorte de dissoudre les tensions et blocages énergétiques qui se sont créés ou sont en train de se créer. Que la détente s'installe partout dans le corps, et il est plus facile d'éviter la peur ou le stress. En revanche, lorsque les muscles se crispent, les émotions sont d'une vivacité accrue. L'émotion définit un seuil psychique, et certains exercices travaillent à son franchissement. S'entraîner à recevoir de vrais frappes repousse les limites de ce seuil et renforce la confiance en soi. En soi, c'est-à-dire avant tout en son corps – *shen* 身. Savoir qu'il est possible de recevoir des coups sans forcément s'engager dans une situation funeste permet d'être plus détendu, et donc plus efficace dans sa manière d'agir. La douleur est souvent liée à la peur ; s'y habituer renforce physiquement, mais encore psychologiquement, les deux aspects étant liés. Qui plus est, la respiration est un phénomène mécanique et physiologique, qui améliore la circulation du sang et gère les émotions. La respiration est la base du processus de relaxation qui va permettre d'utiliser son corps de manière naturelle, spontanée, et donc efficace. Travailler non pas à favoriser des réponses de recul par rapport aux émotions de type peur, qui vont entretenir celle-ci, mais au contraire l'éroder en augmentant les limites de sa résistance permet un meilleur contrôle sur soi et d'être plus "cognitif" dans sa dimension martiale. Cela permet aussi de connaître ce qui pourra être utilisé sur l'adversaire pour intensifier la peur et donc le déstabiliser. Le travail respiratoire ne suffit cependant pas pour calmer les émotions. L'émotion, dans sa propension énergétique, se contente d'arriver et de repartir. Mais c'est le mental qui va garder cette émotion et la travailler. Donc, en se focalisant sur la respiration, il est impossible de relâcher le mental. L'émotion ne peut être considérée comme un nœud énergétique que la circulation du souffle-énergie permettrait de dénouer. Le nœud mental crée la stagnation : la vraie pensée est rarement intégrée dans le corps. L'aspect émotionnel peut tout à fait se construire à partir de lui-même, à l'instar de l'angoisse qui ne possède aucun objet, plutôt qui est son propre objet, quoique vide. Il y aurait donc une certaine circularité de l'émotion,

---

[1] B. Klein, *L'esprit du T'ai-chi-ch'uan*, La forme I, Transformer son corps en élastique, p.25

[2] *Ibid.*, La forme I, La douceur, p.18

[3] D. Servan-Schreiber montre ainsi que l'activité corporelle possède des effets antidépresseurs, qui permettent de s'apaiser. (*Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, 10, pp.167-182)

manifestée dans le fait qu'elle se nourrit d'elle-même. Et cependant, à travers une meilleure compréhension de sa nature énergétique, le pratiquant est en mesure de ne plus se laisser influencer par ses émotions. Cela requiert d'envisager l'émotion dans son processus énergétique, comme du *qi* qui doit néanmoins être mis en relation avec les deux autres principes essentiels de l'alchimie interne, le *jing* 精 et le *shen* 神.

2.4 L'essence (*jing* 精) et l'esprit (*shen* 神)

§ 1 Les trois trésors (*sanbao* 三寶)

L'essence et l'esprit apparaissent dans la médecine traditionnelle chinoise mais aussi dans la composition du corps humain, même si le souffle-énergie demeure l'aspect élémental de l'être humain. Ces trois notions sont liées dans le travail interne. Certaines interprétations du chapitre 42 du *Daode jing* posent ainsi que les trois éléments évoqués font référence à ce qui est traditionnellement dénommé les trois trésors, ou trois joyaux : le souffle-énergie, l'essence et l'esprit. L'énergie du *qi*, captée dans l'organisme, doit être raffinée pour se transformer en essence, qui elle-même se transformera en esprit. Ainsi sont désignés « *les trois stades par lesquels se transforme et s'épanouit la personnalité, le souffle représentant ainsi l'élément médian de cette transmutation* »[1]. C'est sur ces trois concepts essentiels et indispensables que repose la vie dans la culture chinoise. Trois concepts néanmoins reliés à ce lui de *xing*, car « *dans la vie humaine, le corps ne peut fonctionner sans l'impulsion permanente de l'esprit et l'esprit ne peut être considéré que dans le contexte du fonctionnement corporel* »[2]. L'essence se réfère au corps, à ce qui est viscéral ; l'esprit se rapporte plutôt au mental, très *yang*. Plus lourde, l'essence, élément *yin*, est la racine de l'esprit, le retenant de s'évaporer complètement. Le souffle-énergie enfin désigne le contact du mental vers le corps, et se réfère ainsi à l'émotion. Essence et esprit sont reliés par le souffle-énergie, moyen terme et vide médian. La référence à Laozi est loin d'être anodine, car de nombreuses interprétations évoquent ces trois principes, puisque s'il est question du *dao*, il est question de l'existence, et donc des principes étant indispensables au vivant. Si le *Daode jing*, par sa forme ramassée et elliptique, reste ouvert à toutes les exégèses possibles, il s'inscrit cependant dans une logique de système. La pensée chinoise est un système qui applique ses principes de base à toute manifestation du vivant. L'ensemble est d'une cohérence incroyable, et telle qu'elle ne se retrouve dans aucun autre système de pensée. Les principes de la pensée chinoise valent pour tout ce qui en procède. Ainsi, les trois trésors sont au cœur de l'énigme du vivant, et n'échappent pas aux interprètes de Laozi. « *"On le regarde et ne le voit pas, on le dit l'Indistinct ; on l'écoute et ne l'entend pas, on le dit le Silencieux ; on le tâte et ne le trouve pas, on le dit l'Impalpable." Ces phrases, du chapitre 14 de Laozi, ont été, de la part de nos commentateurs, l'objet d'une interprétation toute particulière : l'Indistinct, le Silencieux et l'Impalpable sont respectivement l'Essence,* jing, *l'Esprit,* shen 神, *et le Souffle,* qi. »[3]

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, VII, 4, p.86

[2] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, p.84

[3] I. Robinet, *Les commentaires du Tao Tö King jusqu'au VIIe siècle*, II, 2, 1, p.149

Ces trois principes, qui sont dits former le corps du saint (*shengren* 聖人), sont qualifiés certes comme les trois trésors, mais aussi comme les « *trois-un* » (*san yi* 三一). Autrement dit, ces trois principes ne doivent pas être séparés, car ils communiquent les uns avec les autres selon un processus qui définit le mouvement même du vivant. « *Ces trois éléments,* jing – qi – shen 神*, sont absolument solidaires : si l'un vient à manquer, les autres s'étiolent ; si l'un s'épanouit, les autres font de même.* »[1] Cette unité met en évidence que le vivant procède d'une participation interactive de ses différents principes. Ceux-ci, selon les commentaires, observent différentes fonctions, impliquent différentes définitions, qui semblent néanmoins se recouper les unes les autres. L'essence peut ainsi être le cœur du savoir spirituel, qui est indistinct parce que le savoir illumine toutes les contrées d'une seule lumière. L'esprit est la fonction de ce qui est infini et insondable, épars parce que l'esprit atteint à l'infini et s'étend à grande distance. Le souffle-énergie enfin est le principe de l'apparence et de la forme, impalpable parce que le souffle en tant que racine surnaturelle n'évoque pas l'idée de quelque chose de grossier. « *Une première approximation permet de noter que l'Essence est assimilée à la connaissance unifiante […]. L'Esprit est associé à une idée d'étendue, de pénétration : il "traverse les entraves"* (jue lei 絕累)*, disent plusieurs textes. Le Souffle est le principe de la forme et de l'apparence.* »[2] Cette liaison entre l'unité et la triade semble bien conforter l'interprétation du chapitre 42, puisque la mise en relation de ces principes permet au vivant de se perpétrer, de se multiplier à l'infini (*wanwu* 萬物). Qu'est-ce que le vivant sinon cette propension à se démultiplier, une faculté de changement et de mutation ? La systématisation des différents aspects composant l'homme manifeste la quintessence de l'existence. *Jing* 精, *qi* 氣 et *shen* 神 déterminent ainsi trois niveaux du vivant, et l'intégration de ces différents niveaux aide à la compréhension de son être comme processus inchoatif, où les opposés doivent s'harmoniser. Leur coopération, leur marche de concert, définit la marche du *dao*, c'est-à-dire l'intégration de l'être à un processus plus grand. Il ne s'agit donc pas que d'une technique mystique, mais bien de la découverte de son être profond, où la chimie du vivant est véritablement alchimique.

L'intégration de ces trois principes qui déterminent la structure du vivant accroît la puissance dans une optique prophylactique d'alchimie interne et comme développement de l'énergie en vue d'une application martiale. Ces trois éléments de base du processus alchimique sont localisés dans les trois champs de cinabre pour exprimer trois niveaux différents, correspondant ainsi à « *trois étapes fondamentales : affiner l'essence et la transformer en souffle, affiner le souffle et le transformer en force spirituelle, affiner la force spirituelle et la faire retourner au Vide* »[3]. Autrement dit, les

---

[1] I. Robinet, "*Jing*, *qi* et *shen* : communication faite au séminaire Chamfrault le 2 février 1985", in *Revue Française d'Acupuncture n°43*, p.34

[2] I. Robinet, *Les commentaires du Tao Tö King jusqu'au VIIe siècle*, II, 2, 4, pp.175-176

[3] C. Despeux, *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, IV, I, I, 1, p.145. L'auteur précise dans un autre ouvrage : « *Les principaux ingrédients de l'alchimie interne. Ceux-ci sont les constituants physiologiques, psychologiques et spirituel de l'individu, à partir desquels diverses transmutations s'effectuent à l'intérieur du corps. Parmi ces ingrédients, trois jouent un rôle fondamental, l'essence* (jing)*, le souffle* (qi) *et la force spirituelle* (shen 神)*, qui marquent les trois étapes essentielles du processus d'inversion et de retour à l'unité puis à la vacuité, comme l'exprime bien l'introduction aux poèmes du* Chifeng sui *disant : "Fondre l'essence en souffle, le souffle en force spirituelle et faire retourner la force spirituelle à la vacuité, c'est faire retourner toutes les choses au trois, le trois au deux, le deux à l'un puis l'un à la vacuité, telle est la voie de*

différents niveaux de l'humain s'interpénètrent afin de former une entité solide, qui ne se disperse pas. Telle est la force et la subtilité du travail interne : l'homme est dualité, et voué à la scission s'il ne possède aucune emprise sur lui-même. Cette emprise correspond ici à la faculté d'intégration de ses différents niveaux en un seul et même processus. Les trois trésors posent la nécessité d'une harmonie dynamique entre les différents niveaux de l'humain, pour véritablement actualiser sa nature et ses potentialités. Comme le précise une inscription figurant sur la "Carte de l'accomplissement du cinabre par la nonuple révolution" (*Dancheng jiuzhuan tu* 丹成九转图) : « *L'essence, le souffle et la force spirituelle permettent d'écarter ce qui est secondaire pour retourner à l'essentiel.* »[1] L'être humain devient ainsi un intervalle, communiquant avec l'univers qui procède de la même énergie ; la vie des individus est insérée dans le mouvement vital universel qui les traverse. Cet intervalle qui recueille la vie est un centre vivant, à partir duquel se met en mouvement la sphère énergétique du pratiquant. L'énergie forme une boucle verticale en passant par les canaux de fonction (*dumai* 督脈) et de contrôle (*renmai* 任脈). Dès lors que cette communication circulaire est établie, l'être se comprend comme activité énergétique, et non plus dichotomie. Il y a comme une synergie générale qui s'instaure et permet un fonctionnement mieux intégré de l'être, grâce au processus de connexion des trois trésors, en liaison avec les champs de cinabre qui sont autant de véritables centres de transmutation. « *Les transmutations partent chez l'homme de la partie inférieure du corps : l'essence est d'abord transmutée au niveau du champ de cinabre inférieur, puis une liaison se forme entre le champ de cinabre inférieur et le champ de cinabre médian correspondant à la transition vers la deuxième étape ; à la deuxième étape, le souffle est transformé en force spirituelle au niveau du champ de cinabre médian et une relation s'établit entre le champ de cinabre médian et le champ de cinabre supérieur, dans lequel s'effectue la troisième étape du retour de la force spirituelle à la vacuité. Peu à peu s'est formé un axe central, pivot de toutes les transmutations.* »[2] Les arcanes de ces procédés exigent toutefois de comprendre les différents éléments de ces trois trésors.

§ 2 L'essence (*jing* 精)

a) Une énergie raffinée

De même que le *qi*, le caractère *jing* comporte l'élément du riz (ou céréale). Ce lien avec la nourriture n'est pas anodin et révèle l'idée d'énergie contenue dans le terme. L'énergie appelle la vie, et la nourriture désigne bien ce qui entretient la vie et la perpétue. Quant à la partie droite, elle « *évoque l'importance des transformations subtiles et invisibles qui s'opèrent au niveau des racines de la plante et qui lui permettent de pousser et de se développer conformément à sa nature intrinsèque* »[3]. Autrement dit, ce qui

---

l'immortalité qui va à rebours." » (*La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, a, p.46)

[1] Cité et traduit par C. Despeux, in *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, I, I, III, p.23. « 精氣和神逐末返本 »

[2] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, b, pp.47-48

[3] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 2, a, p.90

est contenu dans l'essence ne peut aller contre sa nature. Cette essence vitale ne pourra faire se développer une trame de vie qu'en conformité avec les critères de son espèce et de ses origines. Par exemple, c'est l'essence qui fait qu'un gland ne peut produire qu'un chêne et que tout le développement de l'arbre est présent, à l'état latent et invisible, dans sa semence. De la même façon, l'être humain est porteur d'un potentiel dont il hérite, qu'il transforme tout au long de la vie et transmet, le cas échéant, à sa descendance. Le *jing* représente ainsi la *quintessence* de l'individu. Ce concept, qui désigne à l'origine le grain de riz choisi, décortiqué, et donc le plus subtil, le plus raffiné, indique par extension le sperme de l'homme, les menstrues de la femme, c'est-à-dire ce qui constitue en eux, selon le taoïsme et la médecine traditionnelle chinoise, l'essence de leur énergie vitale. L'essence est un concentré de l'être, ce qui en la matière se décante jusqu'à offrir le plus subtil, le plus raffiné de son essence, « *subtilisée, au point de s'énergétiser et de déployer communicativement son effet ; à ce titre, il s'oppose au stade du tangible, de l'opaque, de l'inerte, du gourd et du grossier* »[1]. La conscientisation de l'essence contribue à une approche énergétique de soi, car l'énergie définit mieux l'être que la substance, évitant une dichotomie matère/esprit. Prendre conscience de l'essence permet plus de limpidité vis-à-vis de soi, pour rejoindre l'essor du vivant comme dynamisme intérieur, ce processus qui nous traverse en traversant l'univers. De ce fait, l'essence fait l'objet d'une étude scrupuleuse dans la médecine traditionnelle chinoise, puisqu'elle manifeste ce qui est en germe dans l'être, et qui pourrait se développer de manière néfaste. L'essence doit être rapprochée de l'infime (*ji* 幾), du ténu (*wei* 微) et du germe (*duan* 端), qui ne désignent qu'une seule et même réalité opérante au niveau du domaine médical. À l'instar du *Yijing* lorsqu'il est employé dans un cadre mantique, « *tout l'art du médecine tient en effet dans la reconnaissance et l'interprétation des signes les plus subtils qui assurent la justesse du diagnostic alors que la maladie n'en est qu'à ses débuts, voire avant même qu'elle ne se déclare* »[2].

Autrement dit, le *jing* combine les idées d'essence et de propension. Ce qui est contenu de manière essentielle permet de comprendre ce qui peut en procéder. Le *jing* livre des indications concernant le processus qui est en cours. Il désigne ainsi un « *potentiel structurant* »[3]. Lié au souffle-énergie, l'essence est absorbée par ce qui transforme et participe au processus de mutation qui anime le vivant. L'essence « *est simultanément définie de deux points de vue : en comparaison avec le* qi *(énergie configurative d'une qualité spécifique) duquel il procède (car ce n'est pas une question que tout* qi *se transforme en* jing*) et en lequel il pourrait à nouveau se transformer, le* jing *représente une énergie sans attaches ni spécificités […] ; d'un autre côté, en comparaison avec le* xing *(substrat structurant de qualités* déterminées*), le* jing *représente un potentiel structurant* »[4]. Que ce potentiel soit contenu dans l'essence respecte une certaine logique étant donné qu'il désigne la semence, et donc ce qui est inné dans l'individu,

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, II, 1, p.28

[2] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 11, L' "infime amorce", p.281

[3] M. Porkert, *The theoretical foundations of Chinese medicine : systems of correspondence*, 1, p.27

[4] *Ibid.*, 3, The forms of energy, p.175. « *Jing* 精 is simultaneously defined from two viewpoints : in comparison to the *qi* (configurational energy of specific quality) from which it proceeds (for it is not a question of all *qi* turning into *jing* 精) and into which it may again be transformed, *jing* 精 represents an unattached, unspecific energy […] ; on the other hand, in comparison to *xing* 形 (structive substratum of *determinate* qualities) *jing* 精 represents a structive potential of *indeterminate* qualities. »

ce qui lui a été transmis par ses parents, et dont il a hérité à sa naissance. Appartenir au vivant, phénomène global qui nous transcende et dont nous ne sommes qu'une infime manifestation, permet de saisir le rôle de l'essence dans le travail interne. Il s'agit de développer ce qui peut être inné en nous, c'est-à-dire ce qui est en puissance, et qu'il n'appartient qu'à nous d'actualiser. Car ce potentiel peut ne pas se réaliser ; s'il possède une dynamique propre, il doit cependant être relayé par le travail de l'individu. D'où le lien avec le *shen* 神, car s'il est est dispersé, l'essence ne réalise pas son potentiel. Les trois trésors posent une unité indissoluble de l'être, et négliger l'un ou l'autre empêche l'individu de parvenir à sa pleine réalisation. L'essence doit être entretenue pour pouvoir se renouveler et ne pas s'épuiser. D'où une participation dynamique et harmonieuse des trois principes, le souffle-énergie, l'essence et l'esprit. Ces deux derniers termes sont fréquemment utilisés en parallèle l'un avec l'autre pour désigner des degrés différents d'épurement. « *Il n'y a pas "âme" (comme substance et posant la question de son existence), mais bien processus d'*animation *qui, par épuration et dégagement progressifs, porte à la pleine vitalité ; autrement dit, plus je m'*affine *– me "décante", me "délie", me "désobstrue" – plus je m'*anime. »[1] Cette idée d'animation rappelle à nouveau la dimension énergétique de l'être humain et du vivant, en leur propension dynamique. Un processus qui trouve pour corrélat toutes les techniques de longévité, qui consistent à nourrir le principe vital (*yangsheng* 養生). C'est là le moyen de préserver ce principe d'animation qui réside au cœur du vivant[2].

b) Une puissance créatrice

Le *jing* est puissance créatrice dans son évocation de la sexualité, qui dépasse la simple reproduction. Évoquant le sperme, il exprime l'idée de création. Mais la sexualité, particulièrement dans le taoïsme, ne saurait être réduite à la génitalité. La fonction de reproduction n'est qu'un aspect d'un procédé hygiénique où l'essence joue un rôle prépondérant. Les techniques de longévité posent en effet des principes de rétention séminale afin de ne pas gaspiller son énergie, mais encore d'atteindre une autre forme d'extase, plus profonde, et par laquelle l'énergie ne va pas fuir le corps mais se diffuser en lui de manière plus fluide. Il s'agit de transformer l'énergie sexuelle pour lui permettre de se répandre dans le corps, afin de réparer les lésions. La sexualité reprend la dialectique du *yin/yang* qui définit le processus du vivant. De ce fait, les mutations prodiguées par l'acte sexuel nourrissent le principe vital de l'être, en suivant toutefois certaines consignes, qui permettent la communication entre les trois trésors. Les pratiques sexuelles sont en effet des moyens d'amplifier et d'élargir la conscience du flot entre les deux extrêmes du continuum *yin/yang*[3]. La forme physique de la personne émane de l'essence, qui est donc puissance créatrice,

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, V, 2, p.62

[2] « *Cette constellation de termes qui comportent tous dans leur graphie le radical* mi 米 *évoque la possibilité de transmuer par distillation le* qi *brut (toujours susceptible de dégénérer en émotions ou en énergie de violence et de destruction) en* jing *quintessentiel uniquement voué à nourrir le principe vital, d'où l'idée taoïste ultérieure d'une alchimie de l'énergie développée dans le* neidan. » (A. Cheng, "Émotions et sagesse dans la Chine ancienne : l'élaboration de la notion de *qing* 情 dans les textes philosophiques des Royaumes combattants jusqu'aux Han", in *Études chinoises XVIII* n°1-2, *Qing* et énergie vitale, p.40)

[3] Winn (M.), "Transforming sexual energy with Water-and-Fire alchemy", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Sexual essence and sexual energy, p.157.

participant du Taiji quan comme technique prophylactique mais surtout pratique globale. La sexualité est à l'image de ce que M. Merleau-Ponty écrit sur le dialogue, qui est un « *être à deux* »[1]. Ni juxtaposition, ni même entrelacement de deux corps, la sexualité est une *dialectique énergétique* qui procède d'une interaction des chairs (au sens phénoménologique) plus que des corps. La logique du charnel permet de faire émerger une énergie transcendant les individus pour reproduire la puissance créatrice de l'univers, comme processus inchoatif.

Toutefois, variation de l'échange continu des polarités cosmiques, la sexualité ne doit jamais décliner vers les limites du pur instinct, car cela nuirait aux forces vitales. L'hygiène sexuelle est l'un des moyens les plus efficaces pour renforcer l'essence, l'une des puissances fondamentales de la vie. Mais le rassemblement et le stockage de l'essence requiert le contrôle strict et la discipline du désir sexuel[2]. La sexualité taoïste n'a rien d'une invitation à la débauche qui ne ferait que débrider nos instincts. C'est un processus qui, pour être efficace, demande une discipline globale. « *Le* jing *chez les humains est gouverné par l'aspect psycho-biologique de l'eau des reins appelé le* zhi 志, *littéralement la "volonté". Le* zhi 志 *désigne le désir instinctif d'être incarné, de survivre, de rechercher du plaisir, et d'accomplir une destinée spécifique durant l'existence corporelle. Il contrôle le* jing *qui dans l'animal humain irradie en vagues polarisées d'énergie sexuée mâle ou femelle qui correspond au charisme ou à la puissance magnétique. En bref, le* jing *est la source brute du désir sexuel et l'essence du sentiment d'être sur terre, tandis que le* zhi 志 *est l'intelligence instinctive qui gouverne le déploiement du* jing. »[3] Le *jing* désigne l'essence et de ce fait doit être utilisé avec précaution. De même qu'il ne faut pas utiliser des huiles essentielles ou tout autre produit concentré n'importe comment, de même, l'essence doit être employée selon certaines modalités, afin de tirer bénéfice de toutes ses qualités. D'où ces procédés de culture de soi visant à harmoniser les trois trésors. Le travail interne appartient à ce renforcement de l'énergie vitale, afin d'en maintenir et d'en préserver l'essor. Puissance créatrice, l'essence est donc pure potentialité, pas encore acte, mais sa dynamique est nécessaire à toute actualisation. He Shanggong 河上公, dans son commentaire du chapitre 59 du *Daode jing*, écrit ainsi que « *de la même manière que le souffle-énergie d'une personne forme ses racines, l'essence forme son tronc* »[4]. L'image du tronc montre combien l'essence n'est pas envisagée comme une extrémité mais un moment de transition. Le *jing* contient une propension à l'essor, qui permet de développer ce qui est concentré en lui, aussi doit-il être préservé par diverses techniques.

---

[1] *Phénoménologie de la perception*, II, IV, p.412

[2] Engelhardt (U.), "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Texts, Mawangdui manuscripts, p.87.

[3] Winn (M.), "Transforming sexual energy with Water-and-Fire alchemy", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Sexual essence and sexual energy, p.158. « *Jing* in humans is governed by a psycho-biological aspect of kidney water called *zhi* 志, literally the "will". *Zhi* 志 is the instinctual will to be embodied, to survive, to seek pleasure, and to fulfill a specific destiny while in a body. It controls the *jing* that in the human animal is radiating polarized waves of male and female sexed energy which we may label charisma or magnetic power. In short, *jing* is the raw source of sexual desire and the feeling essence of earthiness, while *zhi* 志 is the instinctive intelligence that governs the unfolding of *jing*. »

[4] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 59, p.231. « 人能以气为根，以精为蒂。 »

La logique de l'essence s'inscrit dans le prolongement du principe de mutation, qui permet entre autres la circulation des énergies et des éléments constitutifs du vivant. Le travail sur l'essence se situe donc dans la même ligne directrice que le travail sur le souffle-énergie[1], et leur conjonction est nécessaire au vivant. « *Essences et souffles sont la charnière du dispositif qui fait vivre. Les essences s'offrent aux transformations pour le dégagement des souffles. Les souffles qui résultent des transformations sur les essences sont les souffles de la vie profonde, authentique, de l'être. Les transformations* (hua 化) *sont des effets des souffles qui oeuvrent sur les essences.* »[2] La transformation est le principe de la relation entre l'essence et le souffle-énergie, d'autant que l'élément de la céréale est associée au verdoiement ou au dégagement de la vapeur, selon le processus en œuvre. Car le vivant opère par le dynamisme d'un processus, qui contient en lui-même la mort, comme le montrent d'ailleurs les recherches actuelles en biologie. La vie n'est pas "pure", débarrassée de tout germe de mort : la mort fait partie intégrante de cellules pouvant déclencher leur fin au bénéfice du reste de l'organisme[3]. Tout n'est qu'un dynamisme passant de la puissance à l'acte et l'interaction des trois trésors s'effectue selon cette logique. L'essence est source de l'existence de toute chose pourvue d'une forme car l'existence en tant que totalité est née d'une essence spontanément produite du Dao[4]. L'essence contient le germe du vivant et son examen porte aux conjectures, qu'elles soient médicales ou plus globales. Dans le *Yijing* par exemple, il se retrouve parmi les signes évocateurs du processus en cours, c'est-à-dire le phénomène du vivant. « *De manière plus générale, une situation, quelle qu'elle soit, n'est jamais un donné figé, elle est la préfiguration (ou l'image* xiang 象*) d'un aboutissement. Est à l'état de germe ce qui est déjà tout en n'étant pas encore tout à fait.* »[5] Certes, l'essence ne renseigne pas sur tout le vivant, mais laisse apercevoir ce qui est en germe, puisqu'il constitue « *une substance essentielle à l'existence et à la préservation de la vitalité du corps* »[6]. L'essence comporte un élément du mystère de la vie ; il en permet l'accomplissement et l'épanouissement. Il est en quelque sorte la graine du vivant, qu'il importe de préserver et de faire croître selon d'habiles procédés, qui le font interragir avec le *shen* 神.

---

[1] H. Maspero écrit ainsi à propos de techniques de la dynastie Tang (et antérieures), précédant l'alchimie interne : « *Le Souffle* qi *en se transformant produit de l'Essence,* jing, *l'Essence en se transformant produit les Esprits* shen 神 *; et l'un des buts de l'Adepte taoïste est de conserver à l'intérieur du corps tous ses Esprits, de les empêcher de se disperser, et même de les renforcer. La circulation du Souffle développe en l'homme le Souffle, et par là conserve la santé, guérit les maladies et prolonge la vie. Mais à côté de ces procédés, il y en avait d'autres destinés à développer l'Essence, à l'économiser, à la conserver, et enfin à unir le* yin *et le* yang, *afin d'obtenir des résultats de guérison des maladies et de prolongation de la vie analogue à ceux qu'on obtenait en développant le Souffle. Les deux séries de procédés se complétaient mutuellement lorsqu'on "faisait revenir l'Essence"* huanjing 還精. » (*Le taoïsme et les religions chinoises*, Les procédés de "Nourrir le Principe Vital" dans la religion taoïste ancienne, II, p.553)

[2] C. Larre et É. Rochat de la Vallée, *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, I, Réponse de Qi Bo, Les souffles de la terre, p.46

[3] Cf. J.-C. Ameisen, *La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*

[4] F. Pregadio, "The notion of 'form' and the ways of liberation in Daoism", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, The functions of forms, Form, essence, pneuma, and spirit, p.109. L'idée provient du chapitre 21 du *Laozi*.

[5] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 11, L' "infime amorce", p.281

[6] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, II, VIII, 1, a, p.167

§ 3 Le *shen* 神

a) Du divin au psychique

Le concept de *shen* 神, dont la polysémie a permis des thématisations variées, est autant difficile que central. La partie gauche du caractère est la clef du rite, représentant à l'origine un autel d'où s'élève de la fumée. Cet élément signifie la révélation, le signe, l'influence céleste : la dimension religieuse y est omniprésente. Le terme désigne tour à tour l'Esprit, les esprits, l'âme. Il pose une transcendance, tout du moins une élévation au-delà du physique, qu'il implique toutefois. Dans le taoïsme religieux, le corps est en effet habité par des dieux qui résident en des points névralgiques de l'organisme, et interviennent sur le fonctionnement de l'ensemble. Le terme *shen* 神 intervient ainsi pour désigner ces dieux résidants dans le corps mais, par extension, il peut désigner cet aspect à la frontière du psychique et du divin, qui participe de l'animation de la personne. Principe immatériel, invisible, et tout-puissant, il n'est pas sans rappeler le concept grec de δαίμων et signe l'intervention du divin au cœur de l'humain. Il marque la transcendance en s'opposant à toute propriété du sensible puisqu'il ne possède ni forme ni phénoménalité. Échappant au perçu, il relève plutôt du numineux, sans se résorber pour autant dans le phénomène de la foi. « *L'accès au divin n'exige pas de faire le grand saut pour franchir le chiasme séparant la raison de la croyance. Le* shen 神 *ne s'atteint pas dans la nuit de la foi, mais dans la lumière de l'intuition.* »[1] L'illumination, *ming* 明, est en effet intimement connectée à l'esprit par cette transcendance qui renvoie à une hypertrophie de la sensibilité. Plus exactement, le *shen* 神 peut être défini, comme le fait R. Graziani dans son étude du passage de Zhuangzi sur le boucher Ding, en tant que « *stade le plus intense et le mieux intégré de l'activité vitale* »[2]. C'est en conformité avec l'esprit que le boucher peut ainsi atteindre la perfection dans son art. Il ne nécessite plus alors l'intervention de ses sens, opérant en fonction d'une clairvoyance, pour le dire autrement, d'une lucidité charnelle qui lui permet de procéder de façon infaillible. D'où ce lien avec le *ming* 明, terme polysémique désignant, selon le contexte, l'intuition, l'éclat, l'illumination, l'intelligence. L'esprit implique toutefois un ancrage corporel, sans quoi il tend à se disperser. Et si l'intuition-illumination procède de l'esprit elle n'est pas pour autant une abstraction spirituelle. Le terme *ming* 明 intervient d'ailleurs chez Zhuangzi pour désigner une pratique corporelle. L'intégration réciproque du corps et de l'esprit apparaît aussi avec le *shen* 神, et l'être dans sa globalité se fait *chair*.

Ce pouvoir d'intégration de l'activité apparaît chez certains personnages du *Zhuangzi* qui semblent illuminés par quelque grâce céleste. Néanmoins, il n'y a pas d'intervention divine à proprement parler : le ciel (*tian* 天) signifie la nature. C'est la pratique assidue et régulière d'une nature donnée qui a permis aux *héros ordinaires* de Zhuangzi d'actualiser et de développer des qualités données, relevant du *ming* 命, la nature profonde. Ce n'est pas dans l'extériorité que l'être puise ses ressources, mais dans son intériorité, en sondant ses mystères. Et ce qui est découvert, c'est un moyen

[1] R. Graziani, "Quand l'esprit demeure tout seul", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, p.13

[2] *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, I, La gastronomie confucéenne et la réappropriation du mot d'ordre "nourrir sa vie", p.58

de communiquer avec le grand processus de l'univers, le *Dao*. Cette découverte est reliée à l'interaction des trois trésors qui apparaît dans l'alchimie interne, et donc dans le travail interne du Taiji quan. L'esprit désigne alors un opérateur impersonnel, puisque à la fois un et multiple. Il se manifeste, dans le cadre de ces pratiques visant à la culture et au perfectionnement de soi, par le développement de ce qui constitue la nature profonde. Il est ainsi « *le degré ultime du raffinement des souffles et influx vitaux, une énergie spirituelle issue de la transformation de l'énergie physique de base par la création d'un état de calme profond soutenu par des techniques respiratoires* »[1]. Il détermine donc le naturel pleinement exploité plutôt qu'une intervention divine. La réalisation parfaite de l'individualité procède d'un abandon de ce qui dans la personnalité put-être fixé et bloquer l'individu. Ce qui est prescrit est plus de l'ordre de la méditation, pureté et calme intérieur, que d'une exhibition sociale. C'est aussi à ce titre que l'esprit est moins divin que psychique. Il s'agit de se dépouiller de ce qui n'est pas vraiment soi, ce qui ne correspond pas à la nature profonde mais relève d'une construction sociale. Le *shen* 神 relève du psychique parce qu'il prend conscience que ce qui agit en lui relève d'une nature innée qui le dépasse. Le *ming* 命 est parfois compris comme destinée, toujours en relation avec la nature propre de l'être, le *xing* 性. L'esprit décrit alors les aspects psychologiques et divins de la nature humaine, qui sont essentiels pour l'accomplissement réussi de la longue vie et de l'immortalité. Le corps, surtout dans le taoïsme, est vu comme la résidence ou le vaisseau de l'esprit. Le *Huainanzi* dit ainsi au chapitre 1 que la forme corporelle (*xing* 形) est la résidence de la vie, et que le souffle-énergie remplit la vie tandis que l'esprit la contrôle. L'esprit peut donc être décrit comme « *une constellation énergétique qui se place au-dessus du* qi *; il représente le divin, l'aspect insondable de la personne.* »[2]

L'aspect psychique émerge du corporel, tout en se libérant de l'emprise de la conscience. L'intentionnalité de la conscience est remise en question, ce qui apparaît plus nettement avec la notion de *yi* 意. Le travail de l'esprit ne se traduit pourtant pas comme l'absence de toute conscience, ce qui serait impossible, mais comme le retrait de l'intellect d'un processus qui est au final dirigé par le corps, ou plus exactement par la chair. « *Le terme de* shen 神*, qui désigne à l'origine le divin ou le spirituel, en vient, comme celui de* ling 靈 *("merveilleux", "magique") avec lequel il est souvent associé, à évoquer l'esprit lorsqu'il est au comble de la vie, de la spontanéité, du naturel, et qu'il se meut sans aucune entrave, celle que pourrait représenter tout effort de réflexion, de conceptualisation ou de mise en forme. Le mouvement du* shen 神 *n'est*

---

[1] R. Graziani, "Quand l'esprit demeure tout seul", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, p.15. L'auteur approfondit son propos : « *Dans cette littérature cosmologico-méditative qui servira de substrat au taoïsme, le* shen 神 *est évoqué dans ses manifestations fluentes, ses apparitions volatiles, mais imposant à chaque fois l'intuition intermittente d'un absolu. Le* shen 神 *n'est pas le moi, n'est pas la conscience personnelle, il est une force d'essor qui m'arrache à l'ensemble de mes déterminations, il est le régime de perception et d'action optimal d'une personne. Le* shen 神 *est ce que l'on devient lorsqu'on a cessé de se constituer comme un individu déterminé. Il substitue à l'illusion d'un moi stable un ensemble de puissances en qui prend corps l'expérience originaire de l'animation. Mais il est aussi une forme d'activité où rien d'inerte ne fait barrage, l'intelligence spontanée des processus naturels.* » (*Ibid.*, pp.15-16)

[2] U. Engelhardt, "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Worldview, Components of the body, p.99. « *Shen* 神 can be described as an energetic constellation that ranks above *qi* ; it represents the divine, unfathomable aspect of the person. »

cependant pas celui de l'inconscient, mais celui de l'oubli de la conscience. »[1] Plus exactement, la conscience disparaît dans sa modalité intentionnelle, mais demeure présente en arrière-plan. L'anglais étant plus précis sur ce point, l'esprit est *awareness* plus que *consciousness*. Cela apparaît dans l'activité du boucher Ding de Zhuangzi et se retrouve d'autant plus dans la pratique martiale, où l'esprit doit être apaisé. « *Il est illusoire de penser qu'il est possible de "contrôler" son esprit sans aller gravement à l'encontre du naturel. En revanche, comme nous apprivoisons un animal sauvage, il nous est possible d'apprivoiser notre propre esprit. Il faut pour cela le connaître et le comprendre sans jamais le brusquer mais sans arrêter de se familiariser avec lui.* »[2] Le développement de l'esprit représente un travail à part entière (*shengong* 神功) et la recherche d'une pacification de l'esprit, afin que celui-ci ne pose plus d'entraves. Cette recherche intérieure n'est pas un repliement spirituel niant le corps. Bien au contraire, il s'agit de libérer son corps d'un esprit hypertrophié et envahissant. Le *Huainanzi* dit ainsi : « *La Quiétude silencieuse est la demeure des* shenming 神明 *et le Vide qui est "Non" est la résidence du* Dao. *Pour cette raison : rechercher à l'Extérieur, c'est perdre à l'Intérieur ; conserver à l'Intérieur c'est, au contraire, trouver même à l'Extérieur.* »[3] L'esprit n'est pas une substance mais un moyen de mettre en animation tout l'être, vectorisé par une même activité, sans plus aucune distinction réelle entre intériorité et extériorité. Dans la dimension martiale, l'esprit va ainsi chercher une épure de l'être dans l'acte, pour éviter tout parasite de l'activité, mais aussi pour développer cette clairvoyance (*ming* 明) vis-à-vis de l'adversaire, étant en harmonie avec soi-même. Harmonie qui passe toutefois par une vacuité, afin de se libérer de toute intention mentale focalisant l'être dans une seule direction au lieu de le laisser circuler librement. Cette lucidité charnelle permet de sentir les intentions, et il est même recommandé d' « *atteindre l'esprit* »[4], c'est-à-dire d'anticiper les mouvements de l'adversaire, car le vide intérieur permet d'accueillir ce qui provient de l'autre. L'esprit détient ainsi une place centrale dans l'organisation de l'être.

b) Une puissance d'organisation et de contrôle

L'esprit est un centre de contrôle, localisé concrètement dans le cœur, c'est-à-dire le *xin* 心, le cœur-esprit. L'esprit apparaît comme une « *conscience organisatrice, d'essence céleste, s'exprimant dans l'ensemble des fonctions de l'organisme, lui permettant de communiquer et d'être en permanente adaptation avec son environnement* »[5]. L'esprit, dans sa position de synthèse de toute l'activité psychique, se décline ainsi à travers cinq aspects spécifiques qui sont autant d'expressions particulières de l'esprit, en lien avec les différents organes. Ainsi, He Shanggong, dans son commentaire du chapitre 6 du *Daode jing*, pose comme correspondance entre les organes et les différentes modalités spirituelles, que « *ce qui est appelé esprit désigne l'ensemble des esprits des cinq organes : le*

---

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 4, La main et l'esprit, p.120

[2] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Le retour de la conscience"

[3] In C. Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l'essence* 精神训, II, 7, III, pp.54-55

[4] Extrait du "Discours des seize passages" (*Shiliu guan yao lun* 十六关要伦), in *Taiji quan pu* 太极拳谱, 10, p.233. « 达之于神。 »

[5] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 1, b, p.86

hun 魂 *loge dans le foie, le* po 魄 *dans le poumon, le* shen 神 *dans le cœur, le* jing 精 *dans les reins, et le* zhi 志 *dans la rate* »[1]. Cette correspondance n'est pas simple équivalence. Le lien entre les organes et les modalités de l'esprit est vital, ce qui précise le *shen* 神 comme principe d'animation et d'expression du vivant. Ainsi, He Shanggong 河上公 poursuit en prévenant que « *lorsque les cinq organes sont détériorés, les cinq esprits s'en échappent* »[2]. Les techniques de longue vie et de culture de soi ne cherchent pas à renforcer tel ou tel aspect de la personne humaine, mais proposent au contraire une approche holiste. Un centre de contrôle est donc bien nécessaire, et l'esprit occupe cette place prépondérante, supervisant l'interaction des différents organes avec les différentes modalités psychiques. La répartition classique détermine celles-ci comme, d'un coté, volonté (*zhi* 志) et intention (*yi* 意), de l'autre, âme visionnaire (*hun* 魂) et âme végétative (*po* 魄). Là encore, la complexité de la notion apparaît, car le *shen* 神 désigne à la fois l'ensemble de ces modalités et l'une d'entre elles, en relation avec le cœur comme organe. Dans ce dernier sens, le *shen* 神 coordonne le psychisme et configure l'être humain. « *Il est responsable de la cohérence de la personnalité et s'exprime dans les aspects les plus élevés de l'intelligence, particulièrement dans la capacité à gérer les situations et à s'adapter, dans les meilleurs conditions, au milieu environnant, en tirant partie des énergies extérieures et intérieures à l'organisme.* »[3]

Occupant une position centrale, l'esprit doit pouvoir s'adapter. D'où son lien avec l'intuition, par laquelle il se fond dans les mutations, comme le précise un autre commentaire du chapitre 6 du *Daode jing*. « *L'esprit désigne le changement, les anciens disent : "L'esprit est ce qui est appelé la transformation".* »[4] Une capacité d'adaptation qui intervient dans la polysémie même du terme, et qui en fait une entité unique tout comme un ensemble pluriel d'esprits. « *La force spirituelle* (shen 神) *est l'ingrédient le plus subtil, un et multiple, puisque la langue chinoise n'établit pas de distinction entre le singulier et le pluriel ; le* shen 神 *est la lumière de l'âme et toutes les formes que peut prendre la force spirituelle, c'est-à-dire les esprits du corps localisés en divers endroits.* »[5] Le travail sur l'esprit est un travail d'organisation de l'organisme : il implique de connaître les interactions qui peuvent avoir lieu entre les éléments de la personne humaine. La découverte d'une telle "machinerie", dépassant l'agencement de diverses substances, se traduit par une découverte de son identité profonde. Le travail de l'esprit est une découverte de l'être et de son fonctionnement. Ce qui détermine la maîtrise de soi, puisque pour se maîtriser, il faut d'abord se comprendre un minimum. Refusant la dichotomie du corps et de l'esprit, la pensée chinoise offre une perspective globale de la personne humaine. Cette compréhension dévoile une

---

[1] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 6, p.21. « 神謂五臟之神：肝臟魂，肺臟魄，心臟神，腎臟精，脾臟志。 » Cette équivalence n'est pas la seule proposée, et le *jing* est habituellement remplacé par le *yi* 意, mais le point central est focalisé sur cette correspondance entre *xin* 心 et *shen* 神.

[2] *Ibid.*, p.21. « 五臟盡傷，則五神去矣。 »

[3] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 1, c, p.87

[4] Li M. 李漫博 et Sun X. 孙新强, *Daofa ziran : diwang de xintai* 道法自然 ：帝王的心态, I, 6, p.29. « 神是变化的意思，古人说："通变谓之神"。 »

[5] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, a, p.47

correspondance avec la totalité de l'univers – l'univers comme totalité. L'approche holiste de soi est aussi approche holiste de l'univers, par ce parallélisme entre microcosme et macrocosme. La découverte de l'être se prolonge dans la découverte de ce qui régit ou plutôt régule l'univers : le *Dao*. Prise de conscience qui abolit le privilège de la conscience et plonge dans une forme de sérénité. « *La réflexion sur le* shen 神 *est également solidaire d'une exploration du corps et de la découverte du soi, et détermine les capacités individuelles à prendre en main sa nature, sa totalité biopsychique pour le dire en des termes plus modernes, et exhausser cette dernière jusqu'à une longévité extraordinaire, voire à une forme d'immortalité. Dans la médecine chinoise et les traditions de Culture de soi, convergent à un certain stade la sainteté et le soin porté à sa personne.* »[1]

Par ailleurs, pour comprendre les différentes modalités de l'esprit (volonté, intention, âme visionnaire et âme végétative), il faut comprendre la liaison qui s'effectue entre l'esprit et le cœur-esprit, point de liaison entre corporel et spirituel. Le cœur n'est pas simplement un organe, mais parce qu'il propulse le sang, et donc avec lui toute l'énergie à travers l'organisme, il y applique également une dynamique qui est celle de l'élan vital. Le cœur résonne dans tout le corps comme principe du vivant, mais il raisonne encore comme centre des fonctions intellectives, puisque son influence est déterminante concernant tout ce qui relève de l'esprit. « *Entre le corps, principe terrestre, et l'esprit, principe céleste, dont l'union et la symbiose permettent la vie humaine, se tient le Cœur. C'est lui qui assure la régularité de cette vie comme le peut faire un centre et un Souverain.* »[2] C'est à partir du cœur qu'irradient les esprits jusque dans les moindres recoins de la personne, non seulement dans les organes, mais encore dans les émotions et le mental, c'est-à-dire « *partout où l'animation vitale se manifeste* »[3]. Concernant les différentes modalités de l'esprit, si l'intention et la volonté semblent être relativement transparentes, les âmes visionnaire et végétative (*hun* et *po*) sont beaucoup plus délicates à appréhender. Dans la tradition du taoïsme religieux, elles se distinguent même en trois âmes *hun*, qui relèvent du principe *yang*, et sept âmes *po*, qui relèvent du principe *yin*. Cette distinction permet de comprendre que l'âme visionnaire est très spirituelle, subtile et aérienne, comme en témoignent les composants du caractère, le nuage (*yun* 云) d'un côté et l'esprit (*gui* 鬼) de l'autre. Il est « *une force dynamique qui déclenche les impulsions nécessaires pour entreprendre une action* »[4]. D'où sa compréhension comme « *âme visionnaire* », pour reprendre la traduction de C. Despeux[5]. Esprit actif en charge du mental, l'âme visionnaire

---

[1] R. Graziani, "Quand l'esprit demeure tout seul", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, p.7

[2] C. Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l'essence* 精神训, II, 8, p.92

[3] C. Larre et É. Rochat de la Vallée, *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, I, Réponse de Qi Bo, Que les deux essences s'étreignent dénote les esprits, p.62. Notons néanmoins cette remarque de C. Despeux, qui pointe le problème des émotions dans la relation entre *xin* 心 et *shen* 神 : « *Le cœur-esprit, centre de l'être, est le point de départ des réflexions, des intentions, de la pensée et de la connaissance, alors que l'âme* [shen 神] *semble plutôt liée aux émotions et aux sentiments. Cette dernière, principe de contrôle de la vie dans le corps, risque d'être blessée par les excès d'émotion et de ne plus garantir le bon fonctionnement de l'organisme comme réseau de corrélations.* » ("Âmes et animations du corps : la notion de *shen* 神 dans la médecine chinoise antique", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Le *shen* et les cinq viscères, p.80)

[4] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 1, c, p.87

[5] « *Nous traduisons* hun *par "âme visionnaire" en nous fondant sur les caractéristiques qui sont associées à ce*

s'oppose à l'âme végétative comme esprit passif en charge des fonctions corporelles, de la même manière que l'esprit nécessite un enracinement par l'essence. L'âme végétative détermine ainsi *« certaines actions et réactions de l'organisme destinées à lui permettre de choisir, sans intervention mentale, ce qui est utile à sa survie et à repousser ce qui lui est nuisible. [Elle] s'exprime dans les instincts primaires (succion, déglutition…), et plus particulièrement dans l'instinct de conservation, lié à l'attachement inconscient au corps.* »[1] Sa compréhension comme âme *végétative* manifeste assez nettement son aspect inconscient et sa corporéité. L'élément *bai* 白 renvoie d'ailleurs de manière métaphorique au squelette, *« où résident les principes vitaux représentés par la moelle et l'essence spermatique* »[2]. L'opposition entre *hun* et *po* reprend par ailleurs l'opposition entre ciel et terre, non-exclusive et plutôt à comprendre comme un entrelacement reprenant la complexité relationnelle contenue dans le mot vide *er* 而. Ainsi, il est dit qu' *« à la mort physique du corps, l'âme corporelle retournait à la terre (ou au* yin*), alors que l'âme spirituelle retournait au ciel (ou au* yang*)* »[3]. L'homme se scinde définitivement lorsqu'il cesse de vivre. Corrélativement, le phénomène du vivant se maintient dans la participation mutuelle des différents éléments de la personne humaine. Cette collaboration est développée par des pratiques prophylactiques comme le Taiji quan, à condition de connaître et maîtriser son être. Il reste toutefois nécessaire d'apaiser l'esprit (*an shen* 安神), comme il est également nécessaire d'observer les différentes modalités de la conscience, et notamment le concept de *yi* 意, qui laisse transparaître une ambiguïté fondamentale dans le cadre de cette interaction psychophysique.

---

terme ; dans les écrits médicaux, il est dit que le hun *siège dans l'état de veille dans les yeux et permet de voir les images, tandis que pendant le sommeil, elle réside dans le foie, d'où elle peut parfois s'échapper pour voyager et c'est ce qui donne les rêves.* » ("Âmes et animations du corps : la notion de *shen* 神 dans la médecine chinoise antique", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Notes, 14, p.88)

[1] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 1, c, p.88

[2] C. Despeux, *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, III, II, III, p.133

[3] Note de C. Le Blanc, in *Philosophes taoïstes II : Huainan zi* (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), XVI, 1a, Note 1, p.763. Plus précisément, « *en un humain, les âmes* Po *sont l'animation de la Terre, par opposition aux âmes* Hun*, qui sont l'animation céleste. Les* Hun *doivent se faire de plus en plus semblables aux esprits du Ciel* (shen 神). *Les* Po *restent liés au corps, à la chair, à la satisfaction instinctive des besoins. Ils n'ont d'autres raisons que ce vers quoi ils tendent.* » (É. Rochat de la Vallée, *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Sept ou l'émergence, p.125)

3 Le *yi* 意 et l'intentionnalité

L'une des expressions les plus récurrentes chez les professeurs chinois est : « *Utilisez l'intention, pas la force.* » (*Yong yi bu yong li* 用意不用力) Traduire *yi* 意 par intention est cependant réducteur. Certes un lien existe avec la conscience (*yishi* 意识 en chinois moderne), mais ce concept prend justement son sens de son opposition avec la force. Lié à l'idée de production, plutôt de conception, il diffère de la force, strictement physique, externe, et provient de l'esprit. Néanmoins, cet esprit n'est pas abstrait, mais relié au corps, et même fermement enraciné dans la chair, au sens phénoménologique du terme. Cet enracinement explique aussi différentes fonctions, notamment celle de mémoire empirique, servant alors de base de données. « *Le* yi, *en relation avec la rate, est la partie de notre mental responsable de l'enregistrement des expériences, de leur classification, de leur conservation, de leur compilation et de leur reformulation. Directement relié à la mémoire, il gère la capacité d'intégrer et de reproduire des informations, ces deux phases étant complémentaires, dans l'apprentissage notamment. Lorsque le* yi *fonctionne, on comprend aisément, on retient facilement, on conçoit bien et on énonce clairement. En cas de déficience, la mémoire est faible, la conceptualisation confuse.* »[1] De par son aspect empirique et son ancrage corporel, le *yi* comme *pensée créatrice* propose un usage moins gourd et plus affiné de la chair. Celle-ci apparaît comme une expression de cette cohésion entre le matériel et le spirituel, puisqu'elle permet une diffusion des ressources énergétiques qui impliquent les deux protagonistes. En un sens, toute production du mental comme pensée créatrice, fait nécessairement fonds sur le corporel, non comme simple objet physique, mais comme phénomène du vivant. C'est la vie qui permet au mental et au matériel de participer l'un de l'autre dans la thématique du travail interne. La pensée créatrice reprend à son compte l'ancrage phénoménologique de la conscience dans la chair, par l'idée d'existence[2]. Ce que met en lumière la notion de *yi* 意, c'est la possibilité d'une conceptualisation différente de l'interaction psychophysique, en transcendant les limites du primat phénoménologique d'intentionnalité. Car la pensée créatrice est fondamentalement reliée à l'activité de l'individu, et l'activité définit un point de jonction entre mental et matière, puisque les deux sont nécessaires à la mise en œuvre. Qui plus est, cela permet de sortir d'une thématisation du mouvement qui se contenterait d'une dimension strictement physique, pour développer un point de vue plus énergétique. La pensée créatrice est de ce fait également liée au souffle-énergie, qu'il doit conduire dans le corps. De ce fait, il est également lié au mouvement, et parce qu'il constitue une autre modalité concernant l'interaction psychophysique, il peut être relié à l'idée de kinesthèse, qui maintient en avant l'idée de chair. C'est même l'idée de lucidité charnelle qui devient prépondérante, car la pensée créatrice se définit comme une pensée qui émerge du corps pour y retourner, le guidant dans son activité. Le mental devient en quelque sorte une propriété de cette chair vivante, ce que montre également la localisation du *yi* 意 dans le cœur (*xin* 心).

---

[1] É. Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, I, III, 1, c, p.88

[2] « *La philosophie phénoménologique et existentielle ouvre certes la voie à une connaissance approfondie de l'être humain comme sujet singulier et concret où la dimension de la conscience n'est pas séparable de la dimension corporelle et charnelle.* » (R. Misrahi, *Le corps et l'esprit dans la philosophie de Spinoza*, Introduction, p.8)

3.1 L'intention, la conscience et le *xin* 心 (cœur-esprit)

Le concept de pensée créatrice mobilise les idées de conscience, d'intention et de cœur-esprit (*xin* 心). Cette dernière notion est essentielle, puisqu'elle compose la graphie même du *yi* 意, dont la partie supérieure, 音, évoquant le son, en particulier de la voix, repose sur le *xin* 心. De manière littérale, le *yi* 意 désigne la voix du cœur, c'est-à-dire l'idée, l'opinion, la pensée, l'intention, etc. Cette pensée créatrice forme même un réseau avec le cœur-esprit et le *shen* 神, d'autant que le cœur-esprit est un véritable médiateur entre l'aspect strictement spirituel et les diverses instances de l'organisme. « *Le cœur est le siège de l'esprit. Il doit être vide. Souverain des cinq viscères, il a pour fonction de faire régner l'harmonie entre les divers esprits produits par chacun des viscères et de conduire cette harmonie à la pureté du vide. Le ventre, ce sont en fait les réceptacles intérieurs des souffles qui composent l'essence de l'homme individuel et qui sont d'origine céleste.* Or c'est la concentration des souffles qui produit le vide du cœur. *Cœur et ventre, on le voit, c'est la vie intérieure. C'est le domaine de l'intériorité de l'homme. Cette vie intérieure a ses bases parfaitement physiques ; mais elle est l'aspect de repos de l'esprit qui règne sur l'organisme corporel parfaitement réglé et harmonisé avec son environnement naturel.* »[1] Il n'y a donc pas de distinction entre le versant spirituel et le versant corporel. Plus qu'un simple organe assurant le fonctionnement physique de la personne, le cœur-esprit commande également des fonctions intellectives. En outre, l'idée d'art du cœur laisse entrevoir le rapport entretenu avec l'intentionnalité, devant toutefois être dépassée, au profit d'une conceptualisation moins focalisée sur l'aspect intellectuel. « *Le* xin *est l'organe à la fois des affects et de l'intellect. L'être humain est à envisager comme un tout dans lequel on ne songerait même pas à dissocier le corps du cœur/esprit, l'un n'étant pas plus un simple agrégat de chair que l'autre une faculté pensante désincarnée, pour la bonne raison qu'ils sont tous deux, au même titre que le reste des existants, constitués d'énergie vitale.* »[2] Le concept de cœur-esprit, relié au principe vital, tient un rôle central dans le fonctionnement de l'organisme, mais aussi dans le fonctionnement global de l'individu, notamment sur l'émotionnel et le mental. Le *Huainanzi* dit ainsi que « *le Cœur est le souverain du corps et l'esprit le joyau du Cœur* »[3].

Le cœur-esprit apparaît également dans plusieurs passages du *Zhuangzi*, comme principe d'action. C'est par lui que se met en branle l'activité du corps, dès qu'il est guidé par le *shen* 神, comme dans la parabole du boucher Ding. Le terme revient dans un autre passage très célèbre, celui du charron Pian qui, en expliquant les difficultés de transmission de son art, précise également une limite du cœur-esprit, et par conséquent de la connaissance réfléchie du fonctionnement de son propre

---

[1] Commentaire de C. Larre in Laozi, *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, 2, Commentaire, p.34

[2] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 6, Le cœur/esprit, p.164

[3] In C. Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l'essence* 精神训, II, 7, XX, p.62. Le même ouvrage indique aussi que, « *maître des cinq viscères, le cœur commande aux quatre membres et fait circuler le sang et les souffles ; il se rend avec la rapidité d'un coursier aux frontières du vrai et du faux, va et vient à la porte des cent affaires. Aussi, ambitionner d'apaiser le monde sans avoir atteint le contentement dans son cœur, c'est comme demander à quelqu'un qui n'a pas d'oreille d'accorder les cloches et les tambours ou à quelqu'un qui n'a pas d'yeux d'apprécier des décorations chamarrées. Cela ne dépasse-t-il pas leurs capacités ?* » (*Philosophes taoïstes II : Huainan zi* (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), I, 22a, p.38) C. Le Blanc note ainsi que le cœur « joue un triple rôle dans le microcosme humain : fonctions vitales, connaissance et action. » (*Ibid.*, I, 22a, Note 67, p.38)

corps. Le cœur-esprit ne fait alors que suivre l'opération de la main, là où le boucher Ding évoquait la manifestation du *shen* 神 dans son appréhension clairvoyante de l'activité, sans qu'il y ait de réflexion. La différence entre *shen* 神 et *xin* 心 semble donc se situer sur ce point : le premier est en quelque sorte la fine fleur de l'esprit, c'est-à-dire ce moment où la lourdeur des procédés intellectuels s'évanouit pour laisser place à une sorte d'illumination légère qui n'entrave aucunement l'activité du corps. Le lien fréquent du *shen* 神 avec les termes de *ling* 靈 (inspiration, intelligence) ou de *ming* 明 (intuition, illumination) n'est pas anodin. Le cœur-esprit est au contraire plus lourd, car il « *n'est pas l'esprit naturel ou "donné", mais l'esprit qui effectue des distinctions artificielles* »[1]. La main du charron, symbolisant son corps en tant que chair, évoque donc cette lucidité charnelle qui dépasse les capacités réflexives et calculatrices de l'intellect. Son geste n'est accompagné que par le *shen* 神, qui ne l'engourdit pas mais au contraire lui permet encore plus de précision, puisqu'il permet de saisir les difficultés. « *La main qui agit pose le travailleur dans l'ordre d'une existence dynamisée, le fait participer à l'activité du réel, et agit comme un accélérateur de son psychisme ; elle a un effet d'entraînement, d'inspiration, d'émergence de forces efficaces et inconnues, ce que Zhuangzi appelle, par opposition à "mon" esprit, au sens d'une conscience réflexive (*xin 心*, le cœur/esprit), l'Esprit* (shen 神). *On ne retrouve la racine de ces forces enfouies en nous mais toutes-puissantes qu'en nous confrontant matériellement à quelque chose* hors *de nous.* »[2] Le cœur-esprit relève ainsi plus de l'intuition que de l'intention. Au final, le cœur-esprit ne fait ici que suivre la chair.

Et pourtant, c'est bien ce même cœur-esprit qui donne l'impulsion nécessaire au mouvement, en corrélation avec la pensée créatrice. Dans une interprétation différente des mêmes passages du *Zhuangzi*, P. Ryckmans laisse entendre que le cœur-esprit est bien le guide de l'action[3]. Le cœur-sprit ne doit pas être évacué trop rapidement de l'activité gestuelle ; par conséquent, l'interprétation de P. Ryckmans permet de considérer l'intégration du cœur-esprit au sein même de l'activité. Qui plus est, le parallèle avec la calligraphie est éloquent, puisqu'il reprend des structures similaires à ce qui peut apparaître dans la pratique du Taiji quan. La corrélation entre les concepts de *xin* 心, *yi* 意 et *qi* 氣, se retrouve ainsi dans les principes théoriques du Taiji quan. Le cœur-esprit du pratiquant doit être capable, parce qu'il est mû par le souffle-énergie, d'épouser l'élan du pinceau (ou de la chair) et de saisir son intention sans la moindre hésitation. La liberté du geste, sa fluidité, s'accorde alors aux règles de la pratique. L'habileté du mouvement imprimé transcende la matière,

---

[1] Zhuangzi, *The complete works of Chuang Tzu*, trad. ang. B. Watson, 4, Note 4, p.57. « [*Xin* 心 is] not the natural or "given" mind, but the mind which makes artificial distinctions. »

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, I, En guise de conclusion et d'ouverture, p.74

[3] « *À la phrase du boucher qui, parlant du bœuf, dit : "je le trouve dans mon esprit, je n'ai plus besoin de le regarder avec mes yeux"* 以神遇而不以目視 (莊子 *chap.3* 養生主) *répond en écho le propos cité plus haut sur le peintre pour qui "les objets sont enclos dans l'habitacle de l'âme et non plus soumis aux perceptions des sens"* 物在靈府。不在耳目。. *De même, le propos classique que nous retrouvons le plus constamment dans les traités sur la peinture : "Ce que le cœur a saisi, la main le reproduit en écho"* 得於心。應於手 *n'est rien d'autre que la transposition littérale d'une phrase de Zhuangzi : "Ce que la main réalise répond à ce que lui dicte le cœur"* 得之於手而應於心 *(chap. 13* 天道) *qui se trouve dans un apologue similaire, celui du charron qui façonne à son gré des roues parfaites, avec une habileté telle qu'il ne peut l'enseigner à nul apprenti, pas même à son fils, précisément parce que cette habileté en relève pas de la technique, mais de l'opération de l'esprit.* » (*Les propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère : traduction et commentaire de Shitao*, I, Notes, 9, p.28)

pour ne plus considérer que l'aspect énergétique. Le cœur-esprit devient ainsi la source de la création, qui doit demeurer semblable au processus de la nature. L'activité est le résultat non d'une technique mais d'un état du cœur-esprit. Calligraphie ou Taiji quan, l'agencement des gestes dans la structure est élaboré dans le cœur-esprit, avant l'exécution par la chair[1]. Le cœur-esprit est donc la faculté organisatrice de ce qui va être esquissé, qu'il s'agisse finalement d'un trait ou d'un geste martial. Siège de l'activité spirituelle, il est aussi le centre de toutes les forces conscientes, ce qui comprend aussi la dimension affective et donc maintient un ancrage charnel. Il projette son intention sur la matière. « *Le* yi 意 *désigne l'imagination créatrice, l'intention émise par le Cœur, la conscience* (xin 心). »[2] Le Taiji quan, comme l'art, se nourrit de ce qui est contenu dans le cœur-esprit, le retranscrit, utilisant ce pouvoir émulateur qui permet de saisir, à travers la sensation, le sentiment. Le sentiment de bien faire, le bien-être au sein même de la pratique est une composante essentielle. Mais le sentiment n'est pas l'émotion. Le cœur-esprit comme origine des affects doit ainsi être apaisé, pour éviter de parasiter l'action et la rendre moins efficace. La catharsis s'exprime alors en termes de sérénité et de pureté.

Reste la complexité de l'interaction entre cœur-esprit, pensée créatrice et intentionnalité. La chair retranscrit la pensée créatrice provenant du cœur-esprit. La pensée créatrice correspond en fait à la conscience agissante. Celle-ci introduit une certaine relation avec le monde qui reprend à son compte le principe de l'intentionnalité chez E. Husserl : toute conscience est conscience de quelque chose. Le parallèle avec l'intentionnalité dénote l'ouverture sur l'intériorité : il ne s'agit plus de s'en tenir aux formes extérieures, mais de les comprendre de l'intérieur, dans leurs principes animateurs. Ce point est très clair dans la pratique du Taiji quan : se contenter de reproduire l'apparence extérieure des mouvements ne permet pas de les utiliser. Pour pouvoir intégrer les mouvements du Taiji quan à son propre système de défense, il faut en comprendre l'intention, c'est-à-dire la tension interne qui définit leur essence même. L'adage qui conseille de préférer l'usage de l'intention à celui de la force reproduit cette scission entre intériorité et extériorité, qui n'est finalement qu'une distinction entre surface et profondeur. L'usage de la force est superficiel : sans évoquer ses lacunes en termes d'efficacité, il se révèler néfaste quant à l'aspect prophylactique. L'intention, en revanche, invite à mettre en branle tout l'ensemble du corps, le geste étant parfaitement intégré à la chair : la pensée créatrice mobilise

---

[1] « *La phrase "l'intention doit précéder l'exécution", littéralement "l'intention précède le pinceau"* [yi zai bi qian 意在笔前], *est tout à fait essentielle dans l'art chinois. Elle ne signifie pas que la totalité de la page d'écriture doit être conçue au préalable, ce qui enlèverait au tracé toute spontanéité, mais que, dans le cœur-esprit, une* intention *formelle doit se dessiner, fondée sur la réceptivité, l'interrelation avec le monde et non sur la volonté. Yu Shinan, à son tour, exprime très bien dans quel état d'esprit le calligraphe doit s'installer avant de se mettre à calligraphier : "Lorsqu'on désire calligraphier, il faut ramener le regard, ne plus rien écouter, repousser les soucis et concentrer son attention, avoir le cœur droit et le souffle égal, alors on s'accorde avec le merveilleux. Si l'esprit n'est pas droit, l'écriture sera de travers, si volonté et souffle ne sont pas en harmonie, les caractères seront disgracieux. Leur principe est semblable à celui des vases rituels de la cour de Lu qui, lorsqu'ils sont vides, s'inclinent, trop pleins se penchent et débordent, remplis à la bonne hauteur, ils sont alors en équilibre et se tiennent droits." Cette préparation psychologique et surtout philosophique est indispensable, car c'est du cœur-esprit que surgit la création. Il doit donc être libre de toute pensée,* détaché *ou* détendu. » (Y. Escande, *L'art en Chine*, II, A, Le matériel, le support, la tenue du pinceau et la concentration, La concentration, p.56)

[2] C. Despeux, *Le chemin de l'éveil*, Notes, 75, p.122

l'ensemble de la personne. D'où cette liaison assez fréquente avec la volonté (*zhi* 志), qui se réfère également au *xin* 心 : « *les deux se conjoignent, appartant à ce qui commence à se modeler la force de soutien et de germination, la tension interne qui va l'animer* »[1]. Là encore, c'est l'idée de puissance vitale qui est au cœur du processus. La pensée créatrice intervient en principe dynamique qui se répercute sur l'activité toute entière, et donc sur l'énergie. « *L'énergie, c'est-à-dire le souffle étant en quantité suffisante, va pouvoir être raffinée en énergie spirituelle. Cela correspond à un raffinement de cette force intérieure, dans une direction que l'on pourrait qualifier de psychologique. En effet, l'effort n'est plus dirigé sur le mouvement, ni sur le souffle, mais sur la pensée créatrice, le* yi 意. *Ce terme comporte l'idée de volition, d'intention.* »[2] La pensée créatrice donne l'impulsion de la dynamique énergétique, la conduit à travers la chair. Ouvrant la découverte de soi, ce processus dévoile ainsi les diverses failles de l'être, tout en développant une parfaite intégration de soi.

Par conséquent, la pensée créatrice s'exprime dans une activité principalement inconsciente, mais dont la pointe émerge dans la conscience. Le mental est d'abord présence en tant que présence consciente à ce qui se passe. La pratique veut atteindre un degré d'intériorisation qui réduit la distance avec le monde. La spontanéité surgit du travail dans cette optique. Il s'agit en quelque sorte de réduire cette dualité intrinsèque à l'homme pour véritablement être chair, plus que la manipuler ou même l'habiter. D'où cette difficulté concernant l'intellect qui met à distance, extrêmement ancré dans la dualité. Le processus du vivant échappe à la structure intentionnelle, car il nous dépasse fondamentalement, et ne saurait faire l'objet d'un mental possessif et braqué[3]. Le travail interne permet ainsi, grâce à la pensée créatrice, de discerner le vide du substantiel, de maintenir la continuité : *yi* 意 se traduit par "pensée", "intention", "anticipation", "compréhension intuitive"[4]. De ce fait, le parallèle avec l'intentionnalité husserlienne semble légitime, bien que modéré. Quoique la pensée, manifestée principalement comme intention à travers le concept de pensée créatrice, soit un élément important du travail interne et, par ailleurs, que « *la théorie de l'intentionnalité selon laquelle "la pensée est visée et intention" semble féconde dans l'analyse de la notion chinoise de* yi 意 »[5], la dynamique propre à l'intention demeure problématique, y compris dans le cadre du travail interne. Elle évoque une projection de l'intellect allant à l'encontre d'un état de disponibilité vis-à-vis de la chair, ce qui apparaît dès l'analyse de la relation entre mouvement et pensée.

---

[1] C. Larre et É. Rochat de la Vallée, *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, Le vouloir, I, Réponse de Qi Bo, p.91

[2] C. Despeux, *Taiji quan : art martial, technique de longue vie*, III, 2, 2, p.73

[3] F. Jullien écrit ainsi : « *Vivre n'est pas de l'ordre de la visée : je veux vivre, vivre-vivre, toujours plus, vivre à tout prix, – mais du résultat ; de même que "ce n'est pas en se montrant soi-même" qu'on est "mis en lumière", développe ailleurs le* Laozi *(§22) ; ou "en s'imposant soi-même" qu'on "devient illustre" ; ou "en se vantant soi-même" qu'on "remporte du succès". Qu'il s'agisse de longévité, ou de gloire, ou de succès, l'effet doit découler de lui-même, c'est-à-dire des conditions imparties, à la fois du processus engagé et des ressources investies, et non point être recherché comme tel : l'effort fait pour imposer l'effet est coûteux en lui-même et fait obstacle à l'avènement sponte sua de l'effet. Ou qui s'efforce nuit à sa force.* » (*Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, III, 1, p.40)

[4] Zhang (X.) 张祥龙, "Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi* 意)", in *Streven*, I, p.975.

[5] F. Wang, "De l'intuitionnisme chinois à l'intentionnalité husserlienne", in *Le choix de la Chine aujourd'hui : entre la tradition et l'Occident*, p.184

3.2 La pensée du mouvement

§ 1 La kinesthèse

La kinesthèse est déterminante dans la pratique du Taiji quan comme dans la constitution du corps comme chair en phénoménologie. La kinesthèse est la sensation du mouvement, impliquant l'entrelacement de l'espace et le temps. Or, la pratique du Taiji quan pose que tout mouvement doit être dirigé par la pensée cratrice. Si la pensée créatrice guide le souffle-énergie, elle guide l'essence du mouvement. Une distinction intervient toutefois entre le *li* 力 (force musculaire) et le *jin* 勁 (énergie interne). Le premier décroît en vieillissant, tandis que le second s'affine. Néanmoins, interne et externe sont complémentaires et non opposés. La kinesthèse dénote l'interaction psychophysique du mouvement, du fait de l'intervention de la pensée créatrice. Ceci d'autant plus que les sensations kinesthésiques sont intimement liées à la sensibilité proprioceptive de l'être humain. Cette coordination entre kinesthèse et pensée créatrice montre que la sensation du mouvement émerge de l'intentionnalité. Certes, la perspective chinoise traditionnelle ne prend pas en compte les inflexions que le cerveau émet vis-à-vis de toute action physique mais elle semble anticiper de telles découvertes, grâce au rôle exercé par la pensée créatrice. La conception chinoise de la personne humaine est une perspective dynamique : rien d'étonnant qu'elle ait pressenti la pertinence de cette interaction. La pensée créatrice est privilégiée à la force musculaire pour que le mouvement soit rempli de cette énergie interne, dépassant la superficialité musculaire (sans pour autant l'exclure). Si le mouvement n'est que musculaire, il n'est que *mécanique*. Introduire le concept de pensée créatrice rappelle que l'être vivant est un organisme et non une simple machine. Autrement dit, l'être vivant *pense* pour s'adapter et anticiper. C'est ce qui lui permet d'interagir avec son environnement. Or, cette dimension est proprement *énergétique*. Dans les études actuelles, la kinesthèse déploie cette dynamique énergétique ; elle permet ainsi de mieux comprendre ce qui se produit dans cette manifestation du souffle-énergi. Qui plus est, elle recoupe également la perspective proposée par E. Husserl, qui voit dans la kinesthèse un moyen de constitution du corps-propre, et introduit déjà un élément de conscientisation dans ce qui n'était que physique. La kinesthèse fait émerger la thématique de la chair : à travers le mouvement, l'être humain vient à se positionner dans le monde comme corps *vivant*.

La proprioception énergétique de la kinesthèse développe une acuité interne révélant la participation mutuelle du matériel et du spirituel. La kinesthèsie se prolonge ainsi en cénesthésie, c'est-à-dire la sensibilité provenant des parties intérieures de l'organisme, et qui provoque un sentiment global d'aise ou de malaise. L'affinage de cette acuité est au cœur de la connaissance de soi dans la pratique du Taiji quan, grâce à la compréhension préalable du phénomène du mouvement. Le sens du mouvement est en effet un sens à part entière, et possède une structure très spécifique. Son originalité est de mettre à contribution plusieurs capteurs, mais ceux-ci, dissimulés, empêchent la conscience d'identifier ce sens en tant que tel. « *Il nous paraît normal de connaître le mouvement de notre bras ou la direction de la verticale, mais aucun indice ne nous laisse deviner que nous avons dans les muscles des capteurs de longueur et de force, dans les articulations des capteurs de rotation, dans la peau des capteurs de pression et de frottement, et dans chaque oreille interne cinq capteurs (l'utricule, le saccule,*

et les trois canaux semi-circulaires) qui mesurent spécialement les mouvements de la tête. »[1] Le sens kinesthésique n'est donc pas identifié par la conscience parce qu'il conjugue différentes modalités. Il exige la coopération de différents capteurs qui contribuent tous, en fonction de leur géométrie et de leur dynamique propre, à donner un aspect de la perception du mouvement, mais expriment également le dynamisme propre à l'être vivant. « *Aux circonstances kinesthésiques qui s'appellent "marcher" appartient non seulement le mouvement des jambes en relation avec le reste du corps* (Körper)*, mais celui de tout le corps visible, par l'altération de la distance qui le sépare d'autres corps. Ce n'est certes pas là un mouvement du genre de celui d'une autre chose. C'est-à-dire que le point-Je accompagne toujours ce mouvement, quel que soit le mouvement le Je ne s'éloigne pas, le corps de chair se meut sans s' "éloigner" : les images de celui-ci ne s'altèrent pas au sens de l'"éloignement".* »[2]

La kinesthèse permet ainsi d'entreprendre un travail de complémentarité au niveau de la perception du corps-propre, où l'intention est extrêmement présente. La perception de soi comme chair vivante et vécue passe par la visée intentionnelle où se nouent le matériel et le spirituel. Ce nœud désigne toute la spécificité de la chair, alors identifiée comme point-zéro, puisque les sensations de mouvement ramènent à ce *situs* corporel duquel il est impossible de s'éloigner. C'est par le mouvement que le monde se constitue pour le sujet, mais c'est aussi le moyen de sa propre constitution et surtout de son positionnement dans le monde. L'intentionnalité ne se réduit pas cependant à l'idée de volonté, quoique les deux soient liées, comme le pose la pensée chinoise en rapprochant le *yi* 意 du *zhi* 志. L'idée d'intentionnalité est importante quant à la kinesthèse, car elle permet d'élaborer le vécu de soi qui est nécessaire à la constitution de la chair. « *Si nous faisons abstraction des kinesthèses, les organes et leur unité, le corps-propre, sont justement un corps* (Körper) *comme les autres corps du monde extérieur, ils sont, comme les autres, constitués comme corps en relation avec les modes d'apparition, mais ceux-ci sont pour leur part motivés par la kinesthèse en fonction dans chaque cas, qui, en tant qu'elle fonctionne dans chaque cas, n'appartient pas aux choses spatiales, mais à leurs modes subjectifs de donnée.* »[3] Autrement dit la pensée créatrice participe, grâce à la kinesthèse, à la conception, tout du moins la représentation d'un soi charnel. La saisie mentale de soi qui est nécessaire à l'élaboration de l'image de soi, pour se reconnaître en tant qu'individu qui possède des intentions et peut les réaliser. L'autre intérêt de la kinesthèse, c'est une appréhension de soi sur un mode dynamique, où le mental ne peut épuiser les perspectives. Plus exactement, il ne peut se contenter de projeter sur la chair la représentation de ses mouvements lorsque ceux-ci sont effectués. Ce qui dérive donc de cette perception kinesthésique, c'est la possibilité d'un travail de projection du mental, c'est-à-dire de la pensée créatrice, sur un corps immobile, qui va en quelque sorte imprimer une dynamique à un aspect statique. Cela permet aussi de tenir le mental en écoute, disponible pour laisser surgir de nouvelles perceptions, de nouveaux phénomènes qui peuvent apparaître à la conscience dès que celle-ci s'extirpe de cette enclave de l'intentionnalité.

---

[1] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 2, pp.31-32

[2] E. Husserl, *Chose et espace, leçons de 1907*, VI, XVI, § 83, pp.330-331

[3] E. Husserl, "Le monde du présent vivant et la constitution du monde ambiant extérieur au corps-propre" in *Philosophie* n°9, p.24

§ 2 Visualisation, imagination et disponibilité

La kinesthèse est la sensation d'un mouvement *en train de* se faire. Or, le travail interne, procédant de la distinction entre *li* 力 et *jin* 勁, invite à dépasser la simple sensation musculaire du mouvement. Le *jin* 勁 provient du souffle-énergie, qui est guidé par la pensée créatrice. La kinesthèse doit donc devenir la sensation énergétique du mouvement, pour intervenir sur son influx dynamique. Bien sûr, il faut dans un premier temps se focaliser sur l'aspect kinesthésique provenant des chaînes musculaires. Néanmoins, l'externe appelle l'interne, en se focalisant de plus en plus sur la profondeur, et non uniquement sur la surface, même si les deux particiment l'un de l'autre. Cette complémentarité dialectique permet de créer et de développer de l'énergie, sans que celle-ci se volatilise, étant retenue par la structure du corps physique. La kinesthèse est donc focalisée sur le musculaire pour ensuite appréhender l'énergétique. Une énergie qui doit d'abord apparaître à la conscience, pour qu'il soit possible d'agir sur elle, et de la guider, selon les préceptes classiques du Taiji quan. « *Le mental* (xinyi 心意) *guide le* qi 氣 *et ne le quitte plus.* »[1] Mais il faut encore aller plus loin. La visualisation de l'énergie dans le mouvement en train de se faire cède le pas à l'*imagination* même du mouvement. Si l'acte implique une certaine activité du cerveau, il est toutfois possible de stimuler ce même cerveau simplement par l'imagination du mouvement, sans même l'effectuer réellement. « *Lorsque nous* imaginons *simplement un mouvement, nous activons les mêmes structures que celles que nous activons lorsque nous* exécutons *ce mouvement. Le cerveau est un simulateur d'actions. Penser à une action, c'est éventuellement mettre en jeu les mêmes mécanismes ou une partie des mêmes mécanismes que ceux qui sont utilisés lorsque nous exécutons l'action. Nous savons que c'est possible grâce à l'existence dans le cerveau de toute une hiérarchie d'inhibitions qui va verrouiller l'exécution de ces mouvements.* »[2] La pensée créatrice émerge du cerveau pour influer le corps. Le précepte qui pose la supériorité de l'intention sur la force s'appuie sur cette idée. Imaginer le mouvement opère un réel effet sur l'organisme. Le cerveau étant un « *émulateur* » selon A. Berthoz, sa simple stimulation intentionnelle agit sur le corps. Par la visualisation, le mouvement n'est plus seulement musculaire ressenti comme un déplacement de souffle-énergie. Par l'imagination, l'interaction entre pensée créatrice et souffle-énergie cesse d'être externe, et donc visible, pour opérer en profondeur. Le cerveau *émule* car il *simule*. Les muscles de notre corps sont composés de fibres musculaires et surtout de fuseaux neuromusculaires, qui ont pour tâche de capter les différents mouvements

---

[1] Extrait du "Chant sur la circulation du *qi* 氣" (*Shenqi yunxing ge* 神氣運行歌), cité et traduit an anglais par D. Wile in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, The writings of Li I-yü, p.55 & p.132. « The mind leads the *qi* 氣 and never leaves it for an instant. » « 心意將氣領，從不稍離別。 »

[2] A. Berthoz, "Le cerveau et le mouvement", in *Université de tous les savoirs : le cerveau, le langage, le sens*, La mémoire de l'espace, p.146. L'auteur précise : « *Les fuseaux neuromusculaires, situés dans les muscles et mesurant leur allongement et leur vitesse, ne sont pas des capteurs passifs, et l'intention d'action peut en modifier le fonctionnement. Il y a, au centre de ces capteurs étudiés par le professeur Laporte au Collège de France, des organes qui signalent l'étirement du muscle, mais, à leur extrémité, ces capteurs ont eux-mêmes de petits muscles qui permettent au cerveau de modifier la sensibilité de ces capteurs. Ainsi, si vous dites "attendez l'autobus, il a venir dans deux heures", ou bien "attention je vais vous bousculer" vous pouvez régler la sensibilité de ces capteurs. Le cerveau influence la perception à sa source. On trouve cette influence de l'intention d'action sur tous les capteurs sensoriels. Même la vision est influencée par l'action dans ses premiers relais. L'action influence la perception à sa source.* » (*Ibid.*, Cinq sens ? Non, six ou plus !, pp.134-135)

du muscle. Lorsqu'un muscle est étiré, les fuseaux en série avec les fibres le sont aussi. Ces fuseaux ne sont pas passifs : le cerveau peut modifier leur sensibilité car ils sont accessibles à l'intention motrice. Le cerveau peut ainsi simuler une contraction ou un étirement du muscle, car il dispose d'un outil pour moduler l'information sensorielle à la source, l'adapter aux exigences du mouvement, et pour simuler un mouvement[1].

Cet ancrage charnel facilite la circulation du souffle-énergie et l'expression d'une véritable puissance (le *jin* 勁), mais exige un certain état de relaxation. La détente est primordiale pour que les effets soient bénéfiques car « *il y a déconnexion du cerveau intellectuel (néo-cortex) avec le cerveau végétatif ("reptilien") et avec le cerveau hypothalamo-limbique ("mammifère"). Ainsi vont-ils pouvoir s'exprimer sans le* bavardage mental *et les* jugements *du néo-cortex, reposant du même coup le système nerveux et le corps en diminuant – voire même en supprimant – les stimulations extérieures. Parce que nous nous coupons des références et des images acquises au cours de nos expériences antérieures, il nous devient possible d'*apprendre *plus librement, plus vite, plus profondément ; et d'éduquer notre monde intérieur. […] La visualisation en état de relaxation profonde permet d'*apprendre *plus profondément et plus vite qu'en état d'éveil, non seulement dans la tête – ce qui semble logique – mais aussi dans le corps, ce qui est plus surprenant.* »[2] Toutefois, les termes de visualisation et d'imagination ne conviennent pas complètement pour décrire le processus. Trop "visuels" dans leur approche, ils ils manquent la dimension proprioceptive de la kinesthèse, notamment dans la perception de l'énergétique. Il y a comme ce « *mouvement abstrait* » dont parle M. Merleau-Ponty, et qui permet au sujet de se projeter en superposant un espace virtuel sur l'espace physique[3]. Cette abstraction, insuffisante puisqu'elle retranscrit mal l'effet physique, introduit cependant le travail énergétique. « *Le procédé de circulation du souffle interne* (xingqi 行氣) *est tout d'abord un procédé mental, dans lequel l'adepte fait circuler le souffle à l'aide de la pensée créatrice* (yi 意) *et de la respiration. Cette circulation est au début un processus imaginaire devant déboucher sur l'apparition de nouvelles sensations internes : sensation de légèreté et de libération du corps, sensation des organes internes avec mouvements tourbillonants, chaleur, etc. Il est donc nécessaire de visualiser les*

---

[1] A. Berthoz, *Le sens du mouvement*, 2, La proprioception, Le sens de la position et de la vitesse, p.35. Plus de précisions semble nécessaire : « *Dans tous les muscles de notre corps, on trouve de petites fibres bien particulières qui sont placées* parallèlement *aux fibres proprement dites des muscles : ce sont les fuseaux neuromusculaires. Ces capteurs sensoriels détectent l'allongement du muscle. Faisons une expérience. Plaçons sur un muscle (par exemple le biceps) un petit vibrateur d'environ 50-100 Hz qui oscille, avec une amplitude de quelques centaines de microns seulement. Nous observons deux phénomènes. D'abord, si le bras est libre de se mouvoir, une contraction réflexe du muscle vibré. Si maintenant nous immobilisons le bras sur un rebord de table et fermons les yeux pendant la vibration du biceps, nous éprouvons une illusion irrépressible de déplacement du bras, qui se décompose en deux perceptions différentes : un changement de position dans l'espace et une* vitesse *de déplacement. Le bras est perçu en même temps à une autre place et en mouvement ! Cette illusion de mouvement est souvent accompagnée d'une activité musculaire remarquable : le muscle opposé (on dit "antagonistes" au muscle vibré est maintenant activé. Autrement dit, le cerveau active le muscle perçu en mouvement comme si c'était la perception (et non pas la sensation donnée par les capteurs) qui entraînait la contraction.* » (*Ibid.*, p.32)

[2] H. Plée & Fujita S., *L'art sublime et ultime des points vitaux*, IV, La visualisation : le secret des secrets, p.364. L'auteur développe dans tout ce chapitre les intérêts pour la pratique martiale de la "visualisation", qui correspond à ce que nous avons ici préféré appeler "imagination", étant donné que le mouvement n'est pas effectivement réalisé, mais plutôt *imaginé*.

[3] *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.129

trajets du souffle ou certains lieux du corps. »[1] L'imagination peut également intervenir sur la représentation de certains exercices : pour le mouvement d'ouverture de la forme de Taiji quan, certains professeurs conseillent d'imaginer soulever un objet lourd, puis d'enfoncer ses mains dans une matière résistante, du pétrin par exemple. L'image est simple et doit toujours le rester : pas question de visualiser des figures complexes et hautement cabalistiques. La réussite de l'exercice dépend de la proximité des images, qui doivent être en rapport direct avec des éléments de notre quotidien, et qu'il est possible d'associer à chaque geste, car elles permettent de mieux fixer, de mieux percevoir et ressentir les mouvements[2]. L'apport de la pensée créatrice est l'absence d'une tension qui serait présente dans l'effectuation physique du geste. Cela permet de rester détendu, et donc d'accentuer l'intérêt de l'exercice en développant l'énergétique du mouvement. L'intentionnalité de la pensée créatrice donne ainsi l'*intensité* du geste. Une intensité qui se trouve en partie dans l'acuité kinesthésique, alors développée, puisque l'imagination/visualisation accentue ce qui ne dépend pas du musculaire. « *La visualisation […] n'est pas seulement une résultante des données sensibles offertes à notre observation, elle est aussi un moyen dont dispose notre esprit pour les dégager de leur gangue et les identifier.* »[3] Par ailleurs, le procédé permet aussi de finaliser le geste. Dans la pratique de la forme de Taiji quan, les mouvements sont enchaînés avec souplesse, et ne contiennent pas explicitement de conclusion martiale. La pensée créatrice aide ainsi à saisir la véritable signification du geste, c'est-à-dire dans son application en combat.

Dans ce travail, les mouvements ne sont donc pas présentés, mais *présentifiés*. Ce procédé permet de s'affranchir des limites de la chair, afin de poser des points de vue différents sur le monde, mais aussi sur soi-même. Un point nécessaire pour le positionnement de soi dans le monde. La condition de l'orientation « *réside dans la libération d'un écart à soi, d'un creux charnel en soi-même que figure assez bien, déjà, l'expression husserlienne de la chair comme point-zéro* (Nullpunkt) » ; or, cette aptitude est le fait de la faculté imaginatrice de la conscience, qui permet au soi de s'arracher à lui-même en se projetant dans des formes de soi hors de soi[4]. De fait, cette modalité créatrice de la conscience affine la connaissance de soi à travers le développement, conjointement aux sensations kinesthésiques, de la sensibilité proprioceptive, qui

---

[1] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 1, c, pp.34-35. L'intérêt de ces procédés d'imagination se trouve aussi dans l'aspect prophylactique : « *Lorsqu'il y a présence dans le corps d'un obstacle ou d'un agent pathogène provoquant l'apparition d'un désordre ou d'une affection quelconque, c'est grâce aux souffles qu'ils sont chassés. L'on utilise alors la concentration de l'esprit, une intention précise ou des visualisations.* » (*Ibid.*, p.38)

[2] F. Hainry, *Taiji quan : forme en 24 séquences dite forme de Pékin*, Pratique, Forme 1, p.34

[3] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Digression, p.16

[4] N. Depraz, "Comment l'imagination « réduit »-elle l'espace ?", in *Alter* n°4, S'orienter, c'est-à-dire « faire le vide », p.210. L'auteur précise ailleurs l'étendue de ce pouvoir : « *Les limites de notre chair peuvent ainsi être transgressées, en d'autres termes illimitées par le pouvoir de l'imagination, qui sert de schème général à ce que Husserl nomme aussi "représentation" ou bien "modèle". Mais il ne s'agit pas simplement de relayer la sensibilité charnelle par l'imagination de façon à accroître l'intuitivité et à se donner un accès aux mondes lointains étrangers. Il faut plutôt entendre dans cette illimitation de la corpoérité sensible une caractéristique constitutive de la chair, c'est-à-dire le fait qu'elle est originairement transie par la structure de l'imagination :* "Je vois avec les yeux des animaux *dont j'ai l'indication."* » (*Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 4, 5.2, pp.195-196)

comporte le kinesthésique[1]. Penser le mouvement sans le faire permet de déplacer le souffle-énergie et surtout de ressentir son déplacement, ce qui donne l'impression que le corps est en mouvement *par* la circulation du souffle-énergie. Un tel travail permet en outre de développer l'équilibre, en ressentant son corps, afin de percevoir s'il est stable et solide ou non. Il est ainsi souvent conseillé de fermer les yeux, afin de ne pas se laisser perturber par ce qui est extérieur, et par conséquent pour mieux s'ancrer aux racines de son être intérieur. L'équilibre n'est plus simplement physique mais *métaphysique*. Les pratiques méditatives, notamment celle de la vision intérieure (*neiguan* 内觀), s'inscrivent dans cette trajectoire. La vision intérieure consiste ainsi à scruter, à examiner scrupuleusement son corps, comme l'indique le terme *guan* 觀. L'intérêt de ce type de méditation est de proposer une perspective dynamique, là où d'autres restent sur un point de vue statique, qui ne permet pas de véritablement prendre conscience de son être énergétique. Les méditations de tradition taoïste permettent donc de rechercher sans cesse le repos à travers le mouvement et de ne pas assimiler la quiétude à une pure immobilité de l'esprit. Elles sont avant tout de simples mutations de l'énergie. « *Tous ces exercices sont fondés sur la puissance de la pensée. Non la pensée abstraite et discursive, celle que l'on emploie en science et en philosophie ; mais la pensée créatrice, qui part du cœur et qui est capable de provoquer des transformations physiologiques et psychologiques.*»[2]

Une autre distinction s'impose, pour passer de l'imagination/visualisation à la disponibilité. Les recherches contemporaines en psychologie sur la méditation et les états modifiés de la conscience définissent ainsi une méditation « introspective » par opposition à une méditation « concentrée »[3]. La première est une méditation où l'esprit est proprement éveillé ; le pratiquant maintient un état d'ouverture et d'éveil envers tous les stimuli, sans aucune discrimination. La seconde se focalise au

---

[1] Dans un long passage, que nous prenons la peine de citer intégralement, J.-F. Billeter exprime très clairement les détails de ce procédé : « *Grâce au sens propre, nous nous sentons accomplir chacun de nos mouvements. Grâce à lui nous avons de nos mouvements et de nos gestes une connaissance intime qui nous donne la faculté de les* imaginer. *Comme nous l'avons vu plus haut, nous les imaginons en les ébauchant intérieurement. Cette ébauche est un phénomène à la fois physique et mental. Nous percevons l'amorce du geste sous forme d'image mentale. Inversement, nous avons l'*idée *du geste parce que nous l'amorçons ; nous le concevons parce que nous le sentons naître en nous. Le lecteur s'apercevra de cette intime connexion du physique et du mental s'il accomplit mentalement l'acte d'ouvrir une porte, de frotter une allumette ou de donner une caresse : il* sentira *chaque fois l'ébauche du geste correspondant. L'identité de l'image mentale et de l'ébauche du geste est une donnée essentielle de notre vie subjective. Sans elle, il n'y aurait pas de liaison entre notre activité corporelle et notre activité mentale. Nous ne serions pas des êtres pensants, capables de concevoir nos actes indépendamment de leur réalisation pratique. La perception que le corps propre a des gestes qui s'ébauchent en lui n'est pas seulement la base de notre imagination, mais celle de toutes nos opérations intellectuelles. Même les opérations de la pensée la plus abstraite sont des actes virtuels ou des combinaisons d'actes virtuels. Nous n'aurions jamais appris à calculer, par exemple, si nous ne pouvions* imaginer *des manipulations d'objets. Or c'est aussi grâce à cette perception intérieure des ébauches de gestes que nous comprenons les gestes d'autrui. Nous les comprenons en produisant spontanément en nous l'ébauche de gestes analogues et en projetant dans l'autre la perception intérieure que nous en avons. Nous interprétons le geste que nous voyons faire à l'autre par un acte dynamique de notre imagination corporelle qui, de spatiale, se fait motrice. Cette manière de mimer les autres au dedans de nous-mêmes est le fondement de toute communication.* » (*L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 7, La transformation du corps propre, p.175)

[2] P. Feuga, *L'art de la concentration*, III, Visualisation dynamiques, p.76

[3] L. Kohn, "Taoist insight meditation : the Tang practice of *Neiguan*", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Defining insight meditation, p.193.

contraire sur un objet unique, comme pour renforcer l'attention, au détriment toutefois de ce qui pourrait surgir de nouveau. Cette distinction entre "introspection" et "concentration" pose une difficulté fondamentale. En effet, ce qui diffère entre une pratique méditative comme le *neiguan* 内觀 ("vision intérieure"), du premier type, et une autre comme le *shouyi* 守一 ("conserver l'unité"), du second type, c'est l'activité projective du mental sur le corps. L'imagination est en effet créatrice. Elle induit des modifications de la sensation, qui ne sont pas l'affaire de la sensibilité elle-même, car celle-ci ne peut fournir que du sensible présent. La faculté d'imagination créatrice *(die Phantasie)* produit alors des doubles de la sensation, phantasmes ou simulacres, qui ont en outre la capacité de se modifier eux-mêmes continûment. Cette dimension créatrice projette ainsi sur le corps des éléments qui n'y sont pas. L'intentionnalité gêne une véritable disponibilité de la conscience visant à développer l'acuité de la lucidité charnelle. Quelle place pour la conscience dans la pratique du Taiji quan ? La pensée créatrice doit rester ancrée dans la chair.

Le problème d'utiliser le mental pour calmer le mental. La plupart des procédés de visualisation ou d'imagination mobilise des souvenirs, des perceptions déjà vécues, et bloque ainsi tout accès à de nouvelles sensations. Fermer la porte de l'imprévu, c'est s'empêcher d'accueillir des phénomènes émergeant directement de la pratique. Il ne s'agit plus de se concentrer ou d'effectuer une introspection, mais de simplement écouter l'énergie qui circule en soi. L'imagination/visualisation implique souvent une rupture avec la sensation. Il faut comprendre que dans une perspective plus globale, notre mental est malade jusqu'à un certain stade de la pratique (qui nous sert à le guérir). De fait, il faut éviter de trop solliciter cette faculté dont la structure intentionnelle, exprimée par les visualisations et autres imaginations, ne sert souvent qu'à créer un raccourci trompeur. Contre cette intentionnalité, qui conserve néanmoins une utilité, il faut parfois préférer une disponibilité, s'exprimant dans une écoute de la chair et de ce qui s'y passe. Si l'intentionnalité de la pensée créatrice se comprend comme une source de tension qui projette sur l'objet un contenu mental, quel qu'il soit, il y a prédominance de l'intellect au détriment du charnel. Nourrir le mental pour calmer le mental est de ce point de vue incohérent et surtout crée un déséquilibre. L'appréhension de soi doit être moins physique et mentale qu'énergétique. Ce qui se résume dans la formule traditionnelle déterminant la pratique du Taiji quan : « *Utiliser l'intention et non la force : cela veut dire qu'il faut que l'intention influence plus les mouvements, plutôt que de se précipiter vers les effets avec les forces grossières (il est impossible de ne pas utiliser la force, mais il est possible d'en diminuer l'usage).* »[1] La mobilisation de l'intellect doit être modérée, et n'intervenir que pour aider au développement de la conscientisation énergétique de l'être. La conscience n'intervient pas alors sur un mode intentionnel, mais plutôt sur un mode *vigilant*, à l'écoute de soi et disponible aux nouveaux phénomènes. Elle se détache ainsi de toute tension, de toute projection vis-à-vis de l'extériorité, pour se tenir ouverte et accueillir tout ce qui peut émaner du corps. L'appréhension énergétique de soi n'est pas innée. Autrement dit, la chair doit être revalorisée vis-à-vis du mental, pour apparaître dans la superbe de ses différentes modalités rapportées au phénomène du vivant lui-même.

---

[1] Xu Z. 徐致一, *Wushi Taiji quan* 吴式太极拳, III, 1, 7, p.18. « 用意不用力：這是說練拳是應當多用意識去影響動作，不要依靠多用力氣去求效果（完全不用力，是不可能的，少用力是可能的）。 »

§ 3 La continuité

La pensée créatrice, dans cette conscientisation des phénomènes énergétiques, intervient encore comme facteur de *continuité*. L'enchaînement des mouvements de la forme de Taiji quan doit en effet être continu, précisément grâce à la pensée créatrice. « *Le mental guide le souffle-énergie sans le quitter un seul instant […] et le corps tout entier se meut comme un seul être. […] Haut et bas agissent en harmonie, et le corps tout entier n'est plus qu'un flot de souffle-énergie.* »[1] Les mouvements doivent être effectués non plus en fonction d'une force brute (le *li* 力), mais en fonction d'une puissance plus raffinée et subtile (le *jin* 勁), qui dépend du souffle-énergie. Les mouvements sont alors reliés les uns aux autres par la pensée créatrice, car elle donne l'impulsion globale du geste, compris comme synthèse de mouvements. Autrement dit, il faut « *utiliser la pensée créatrice pour guider les mouvements* »[2]. Le principe de continuité permet de lier intrinsèquement les mouvements, en les faisant participer les uns des autres selon une dialectique dynamique et une logique d'actualisation. Puisque la pensée créatrice dirige le souffle-énergie, elle dirige un flux ininterrompu, et qui tire précisément sa puissance de sa continuité. Incessante sans forcément être constante, l'énergie du *qi* permet de ne rien séparer au nivau gestuel, et donc de maintenir la boucle du courant énergétique qui circule dans tout l'être et l'anime. La proximité qui existe entre le souffle-énergie et la respiration n'est pas non plus anodine. Celle-ci est en effet un processus toujours dans l'alternance, mais sans connaître la moindre césure. Cette absence de fragmentation fait la force du souffle-énergie, et donc de la puissance interne (*jin* 勁). C'est aussi la spécificité tout comme l'intérêt du travail interne, comme continuité énergétique, qui désigne également la perspective holiste propre à la pensée chinoise.

Ce processus fait appel à la thématique du cercle, symbolisant le paroxysme de cette continuité. « *Le corps tout entier est un souffle-énergie ininterrompu, aussi unifié qu'une sphère Taiji.* »[3] La sphère Taiji, qui comporte, à partir d'une certaine époque, la structure spiralée où s'entrelacent *yin* et *yang* évoque bien sûr le cycle ininterrompu de la respiration, mais aussi le processus inchoatif de la vie, qui ne se maintient que par des mutations perpétuelles, qui en assurent la continuité et, au regard de l'univers, la pérénité. La respiration étant l'un des fondamentaux de la dimension interne du Taiji quan, mais aussi de la vie, cela lui confère également sa nécessité. Ne pas tenir compte de la respiration, ni, par conséquent, de la circulation du souffle-énergie, c'est manquer un aspect essentiel du Taiji quan. La dimension énergétique laisse apparaître la structure bifide de l'être, où le mental et le charnel forment au final un véritable anneau de Moebius qui empêche toute dichotomie. « Xinxi xiangyi 心息相依 *"esprit et respiration vont de pair". Lorsque l'adepte est concentré sur sa respiration, celle-ci est constamment liée à l'esprit, une grande concentration intérieure naît,*

---

[1] Li Y. 李亦畬, "Le chant de la circulation du *qi*", cité et traduit par D. Wile, in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, II, pp.55-56.

[2] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu : zhonghua wushu wenku lilunbu* 太极拳研究 ：中华武术文库理论部, III, 1, 1, p.58. « 用意指导动作。 »

[3] Extrait de l'"Ode au sparring de Taiji" (*Taiji sanshou zan* 太極散手贊), cité et traduit en anglais par D. Wile, in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, The writings of Li I-yü, p.57 & 134. « The whole body is as one unbroken *qi*, as unified as a Taiji sphere. » « 周身如一氣，渾如太極球。 »

le souffle retourne au centre et la respiration devient de plus en plus longue et ténue. »[1] Accompagnant chaque mouvement la pensée créatrice dénote le souffle-énergie qui remplit chaque geste et lui sa pertinence et son efficacité. Comme en calligraphie, le geste doit être tracé d'un seul souffle. La continuité énergétique rejoint la souplesse d'un mouvement sans césure. Le souffle-énergie relie le cœur-esprit et la main (la chair), mais nécessite le tracé gestuel pour s'incarner. Mental et chair à l'unisson, le souffle-énergie peut alors passer dans ce tracé gestuel sans blocage ni hésitation et se manifester[2]. La pensée créatrice est même *ontologiquement* reliée au souffle-énergie, montrant encore l'absence de dichotomie dans la pensée chinoise. Cette mitoyenneté inhérente à la pratique du Taiji quan invite à considérer toutes les dimensions pour en tirer l'efficacité maximale. La continuité provient de l'harmonisation des différents facteurs. Tâche particulièrement laborieuse pour le débutant. D'où l'importance de la pensée créatrice pour maintenir un espace de continuité. La continuité ne réside donc pas tant dans l'exécution des mouvements que dans leur pensée qui demeure ininterrompue quand l'énergie vitale ne peut l'être[3]. La pensée créatrice conserve une activité continue[4]. Cette continuité ne se fait pas sans heurts, les rapports entre la pensée créatrice et son référent, le cœur-esprit, pouvant être houleux. Le premier est parfois comparé à un cheval fougueux et sauvage, et le second à un singe fou, ce qui montre bien que leur nature les porte à se regimber face à l'autorité. Le travail interne, tout comme les pratiques méditatives, ont pour objectif d'apaiser leur tempérament, de les dompter pour pouvoir tenir cette contrainte de continuité. « *Le cheval désigne la pensée créatrice* (yi 意) *et les deux termes de singe et cheval sont employés de pair en alchimie dans l'expression "le singe qu'est le Cœur et le cheval qu'est la pensée"* (xinyuan yima 心猿意马). *Le* Cihai *cite à propos de cette expression une phrase d'un commentaire du* Canting qi*, que nous n'avons pas retrouvée dans les versions actuelles de ce texte : "Le singe qu'est le cœur est instable, le cheval qu'est la pensée galope en tous sens, les esprits vitaux et les souffles se dispersent vers l'extérieur."* »[5] La symbolique de ces métaphores est relativement simple : cœur-esprit et pensée créatrice doivent être apprivoisés, sans quoi ils se dispersent en pensées multiples, et donc s'égarent dans le mental. Cette idée de dispersion met en évidence l'importance de la continuité. Sans elle, la force essentielle perd son intensité, parasitée par les divers et multiples égarements du mental, qui introduit de ce fait un élément de dichotomie. Le mental n'a d'intérêt que lorsqu'il contribue à l'intégration globale de l'activité. La dispersion, par opposition à la continuité, signifie ainsi qu'une unification de l'être dans son ensemble est nécessaire pour qu'il n'y ait pas de frontière entre corps et esprit.

---

[1] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Traduction, III, Note 4, p.243

[2] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, L'intention : *yi*, Création et artiste créateur, p.114

[3] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, II, 4, La forme du Taiji, p.55

[4] Tang H. 唐豪 et Gu L. 顾留馨, *Taiji quan yanjiu : zhonghua wushu wenku lilunbu* 太极拳研究 ：中华武术文库理论部, III, 1, 1, p.58. « 全神贯注地不断用意来指导每一动作的准正确性、连贯性和圆活性，动作过程中内部与外形的开合虚实和旋转变*换*务求上下相随，内外合一，意想劲到，动必合法。 »

[5] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Traduction, III, Note 5, p.262. Le passage commenté est le suivant : « *Les bains consistent à essuyer et polir la terre du Cœur, la purification a nettoyer les impuretés. Pour parvenir à dompter le singe fou, saisissez d'abord le cheval rétif. Lorsqu'il n'y a pas le moindre poussière, souffle et force spirituelle sont unis dans le Cœur* (shen qi he yi xin 神气合一心). » (*Ibid.*, Traduction, III, p.261)

§ 4 L'unification de l'être

La continuité émergeant de la pensée créatrice conduit à unifier le pratiquant. L'unification peut être focale : le mouvement n'est pas désolidarisé, et cosntitue une expression de tout le corps. L'unification est surtout globale, et rassemble de manière dialectique les différents aspects de l'être. C'est là que réside toute la puissance du travail interne, car cette mobilisation densifie les gestes pour les intensifier. Cette qualité procède de la perfectibilité de la chair, stimulée par un travail de dissociation et de coordination pour améliorer sa réactivité et son acuité proprioceptive. Cette faculté de mutation est inscrite dans la chair elle-même, vivante et vécue, origine de la constitution de la normalité comme de l'anomalie perceptive. Mieux se connaître pour mieux utiliser sa chair. Mais il ne s'agit pas seulement d'acuité : l'unification est aussi liée à la circulation énergétique. La dialectique de l'interne et de l'externe en procède, opposant la pensée créatrice (*yi* 意) et la forme matérielle (*xing* 形). Deux démarches sont alors possibles, et surtout complémentaires : l'intention précédant la forme extérieure (*yi xian xing hou* 意先形后), ou bien la forme extérieure avant d'y mettre l'intention (*xing xian yi hou* 形先意后). « *Au début de l'apprentissage du Taiji quan, il faut que la force implique des postures correctes, quel que soit le style étudié, simple ou complexe, il faut en tous les cas maintenir l'exactitude des postures, ainsi que poursuivre l'allure, et être déterminé pour y parvenir.* »[1] L'énergie est un principe *yang*, donc volatile, qui tend à se disperser s'il n'est pas retenu par un aspect *yin*, à savoir la structure du corps, sa forme extérieure (*xing* 形). Le corps doit être capable de recevoir l'énergie, c'est-à-dire de la conserver et de l'exploiter. Mais le travail de structuration est complété par un travail interne sur l'énergétique, afin de nourrir une véritable puissance – le *jin* 勁 et non le *li* 力.

Ce point est essentiel, car une pratique non structurée peut rapidement mener à la dispersion plutôt qu'à l'unification. Les exercices de dissociation permettent ainsi de distinguer les différentes chaînes articulaires et musculaires du corps, et cette identification aide à mobiliser l'ensemble du corps dans les gestes effectués. La pensée créatrice intervient alors sur le corps tout entier, et le mouvement provient à terme de l'intérieur. L'intention mise dans le mouvement influence considérablement la portée de celui-ci, mais cet aspect ne se voit pas sur la forme extérieure (*xing* 形), car la pensée créatrice agit sur l'aspect énergétique qui est ressenti plus que visible. Le mouvement reste le même en apparence, mais son vécu change, livrant alors une impression de volume beaucoup plus importante. Le placement du corps par rapport au mouvement est également bien plus ample dans la sensation qu'il procure, de par cette emphase énergétique. L'unification est holiste, et permet d'habiter son geste à la fois mentalement et charnellement, de sorte que celui-ci ne devienne pas machinal. En quel cas, il y aurait dissociation. L'unification procède ainsi de l'archétypique *yin/yang* où les deux principes, corrélés, s'impliquent l'un l'autre, ontologiquement, et forment l'unité du *Taiji*. Il n'y a pas exclusion de l'un et l'autre des aspects, mais au contraire interpénétration. Par conséquent, tout élément d'extériorité et d'arbitraire est ôté, et la dynamique se distingue d'une relation épistémologique qui opposerait

[1] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 形, 1, 2, p.94. « 初学太极拳，必须力求姿势正确，即是学习任何一招式，简单的或复杂的，处处都要保持正确的姿势，不可追求进度，急于求成。 »

le sujet connaissant à l'objet connu. L'approche résiste à tout dualisme, tout en structurant la pratique. « *Un maître de Taiji quan peut* connaître *son adversaire dans la situation de combat parce qu'il a abandonné son identité subjective et qu'il est* uni, *en un sens herméneutique, avec lui en le collant. La situation pour lui se révèle être une structure génératrice de* yi 意 *et ce qu'il sait provient de la situation dans sa globalité plutôt que de l'un de ses éléments, isolé. Il a besoin que son adversaire réalise la Pensée de sa boxe, tout comme le tour de vélo a besoin du vélo et que le* yin *a besoin du* yang. »[1] L'unification relie donc aussi l'autre à soi-même. Pour l'exprimer autrement, le maître de Taiji quan projette son intention, sa pensée créatrice sur l'adversaire, au point d'influencer celui-ci. La mythologie martiale est remplie de descriptions de tels combats entre grands maîtres, qui demeurent immobiles l'un en face de l'autre, jusqu'à ce que l'un s'avoue vaincu ou que les deux décident de la fin de l'affrontement. Sans aller jusque là, l'intention de quelqu'un se ressent, car elle s'exprime de manière charnelle et énergétique. La PNL s'édifie sur une telle intuition, qui permet d'identifier une personne confiante d'une personne apeurée. Or, ce qui est communiqué procède de la pensée créatrice : « *L'esprit guide le souffle-énergie et tout le corps se déplace d'un seul être.* »[2]

Par conséquent, l'unification décuple la puissance de l'être, qui est pleinement intégré. La dissociation revient ainsi à disperser la puissance. Il est donc important d'empêcher tous les mouvements parasites qui nuisent à l'expression de cette puissance. Notamment en ce qui concerne la respiration : si le souffle est retenu, le diaphragme est coincé et la puissance d'impact en pâtit. Tout doit être coordonné pour unifier l'être au maximum, afin d'amplifier, tout du moins de ne pas disperser la puissance mise dans l'attaque. « *Une partie se déplace, tous se déplacent ; une partie est immobile, toutes le sont.* »[3] Le corps se déplace toujours comme une unité, afin de ne pas perdre sa structure. Le geste témoigne de cette implication globale : un coup de poing n'implique pas que le bras mais mobilise tout l'être. D'où l'importance de gestes simples, qui éliminent au maximum la possibilité même de mouvements parasites. Un geste complexe risque de surcharger, et donc de saturer l'initiative du mouvement. La simplicité est synonyme d'efficacité. Avoir appris des centaines de techniques ne garantit aucunement la capacité de se défendre. Un apprentissage principalement "intellectuel" surcharge l'action de possibles, alors qu'elle doit être spontanée. Plus que des techniques, il faut donc des *principes*, à intégrer dans l'être. L'idée d'unification se retrouve ici aussi : le critère de l'efficacité d'un apprentissage

---

[1] Zhang X. 张祥龙, "Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi* 意)", in *Streven*, IV, p.980. « A Taiji quan master can *know* his opponent in the fighting situation because he has given up his subjective self and in the hermeneutic sense *united with* his opponent by sticking to the latter. The situation for him turns out to be a *Yi* 意-generating structure and what he knows comes from the whole situation rather than any isolated element in it. He needs his opponent to realize the Meaning of his boxing like that a ride needs his bicycle and *yin* 陰 needs *yang* 陽 . »

[2] Extrait de la "Chanson sur la circulation du *qi* 氣" (*Senqi yunxing ge* 神气运行歌), cité et traduit en anglais par D. Wile, in *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, III, The writings of Li I-yü, p.55 et p.133. « The mind leads the *qi* 氣, and the whole body moves as one. » « 心意導氣力，肢體動周全。 »

[3] Extrait des "Treize postures : comprendre l'entraînement externe et interne" (*shisan shi xinggong xin jie* 十三勢行功心解) de Wang Zongyue 王宗岳, cité et traduit par Yang J., in *Théorie et énergie martiale*, Annexe A, p.214. « 一動無有不動，一靜無有不靜。 »

est l'aptitude à être sollicité spontanément. Le pratiquant doit ainsi s'unifier à son système de défense. Il ne doit y avoir ni hésitation, ni parasitage du geste. La fluidité entre les différentes modalités de l'être développe leur harmonie et leur efficacité. Ce qui se retrouve au niveau de l'alchimie interne, avec le principe des trois trésors[1]. L'unification est dynamique, et ne cesse d'intégrer les différents éléments les uns aux autres, pour asseoir cette unité toujours en devenir. Mais c'est le principe de mutation qui définit l'unité même de l'ensemble du processus. *« Il est essentiel, en effet, dans l'exercice de la boxe chinoise, de tendre à une coïncidence de plus en plus parfaite entre l'exécution gestuelle du mouvement et le mouvement même de la pensée, à l'intérieur de soi, qui, comme telle, devient "créatrice" d'états nouveaux. »*[2] Cette importance de l'aspect dynamique n'est d'ailleurs pas sans rappeler l'importance de la kinesthèse dans la phénoménologie husserlienne quant à la constitution de l'individu comme unité[3].

« Il y a une unité du corps, qui n'est pas lui-même une somme de sensations tactiles ou kinesthésiques, mais un "schéma corporel". Ce schéma ne peut pas se réduire à une somme de sensations ; il englobe : - la conscience de notre corps dans l'espace ; - l'unité embrassant toutes les données sensorielles. En somme, pour l'enfant comme pour l'adulte, la perception implique, d'une part, un rapport des différentes parties du corps entre elles et, d'autre part, un rapport à un monde extérieur. »[4] Dans la démarche phénoménologique, c'est justement l'intentionnalité qui détermine l'unification de l'homme, la chair et le monde. C'est elle qui lui permet de se positionner dans le monde. La fonction capitale que remplit l'arc intentionnel est de constituer tout ensemble l'unité de la chair et de la conscience, ainsi que l'unité du corps et de ses objets s'exprimant dans le schéma corporel. *« L'arc intentionnel engendre toute unité vécue quelle qu'elle soit et à quelque niveau de formation qu'elle se situe : de la motricité corporelle à l'intelligence abstraite. »*[5] Ce parallèle avec la phénoménologie permet de bien comprendre à quel point l'intentionnalité, qui correspond dans une certaine mesure aux modalités de la

---

[1] *« Tout est production de l'esprit ; c'est pourquoi celui-ci est la demeure de la force spirituelle, laquelle gouverne le corps. Ceux qui cultivent et pratiquent la voie ne cultivent rien d'autre que les trois joyaux : l'essence, le souffle et la force spirituelle. La force spirituelle est le souverain, le souffle le ministre, l'essence le peuple. »* (C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Traduction, III, pp.229-230)

[2] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, II, 5, III, p.113

[3] *« Eu égard aux kinesthèses de notre corps vivant, la raison constitue l'intention-signification originale, immergée dans notre ego corporel, qui nous oriente et nous unifie. »* (V. Shen, "Life-world and reason in Husserl's philosophy of life", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), II, p.112. « With respect to the kinesthesis of our living body, reason is the orienting and unifying original meaning-intention immersed in our bodily ego. »)

[4] M. Merleau-Ponty, *Psychologie et pédagogie de l'enfant (cours de Sorbonne 1949-1952)*, Structure et conflits de la conscience enfantine, La perception chez l'enfant, 2, p.189

[5] A. Kelkel, "Merleau-Ponty et le problème de l'intentionnalité corporelle : un débat non résolu avec Husserl", in *Maurice Merleau-Ponty, le psychique et le corporel*, p.18. A. Zielinski écrit dans le prolongement de cette thématique que *« l'intentionnalité permet donc de penser l'unité du corps avec la conscience : mon corps serait mouvement vers quelque chose. De la même façon que "toute conscience est conscience de quelque chose", tout mouvement de mon corps est mouvement vers quelque chose. "Si un être est conscience, il faut qu'il ne soit rien qu'un tissu d'intentions" (*Phénoménologie de la perception*, p.141) : on pourrait dire la même chose du corps propre. Merleau-Ponty trouve dans l'intentionnalité transcendantale de Husserl un modèle qu'il transpose à l'expérience de la corporéité. C'est ici l'une des originalités des aspects "existentialistes" du Merleau-Ponty de la* Phénoménologie de la perception *: le corps propre est intentionnel, et cette intentionnalité est identifiée comme liberté. Se mouvoir, c'est être libre de se mouvoir. »* (*Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, La constitution du corps propre, 1.1, p.53)

pensée créatrice, peut constituer un vecteur d'unification, amplifié dans la pratique du Taiji quan. L'intentionnalité n'est donc pas un processus strictement intellectuel, mais au contraire s'inscrit dans la chair. Elle doit être incarnée mais ne peut l'être pleinement qu'avec une pratique corporelle développant cette qualité d'unification. Chaque geste intégré dans la globalité de la structure, c'est toute la chair qui agit, unie dans un seul souffle, une seule énergie, une seule intention.

L'unification signifie enfin utiliser tout le potentiel de son être, ce qui n'est possible qu'en dissociant et coordonnant chaque partie de son corps. Il est possible de dégager cinq étapes : dissociation des articulations, isolement du travail des muscles, identification des chaînes musculaires, renforcement des muscles profonds, travail de la proprioception[1]. Mais cela implique avant tout une grande détente (le principe du *song* 松). Les tensions, quelles qu'elles soient, créent des blocages, et donc des fragmentations. *« L'union du corps n'aura de possibilité de réalisation que si celui-ci peut exister dans un déplacement stable. Pour ce déplacement, il faut savoir ou on est et ou on va, il est nécessaire d'identifier son centre. La proprioception permet de se repérer dans l'espace par la sensation kinesthésique. Si il est possible de se repérer par la sensation, en apprenant à se situer à chaque instant, toute liberté de mouvement est possible. Le corps va amplifier de manière exponentielle son efficacité dans un mouvement uni au geste. Si le déplacement est tendu, instable ou opposé au geste, aucune union n'est possible. »*[2] Le processus rappelle le chapitre 42 du *Daode jing*, à condition d'y lire un cycle. Partir de l'unité vers la multiplicité, pour au final y revenir. L'unité est alors déjà multiplicité, tout comme la multiplicité est déjà unité, et les deux participent l'une de l'autre. L'unification est harmonie avec le *dao*, duquel émerge toutes les mutations, et cette logique se retrouve dans le travail alchimique[3]. Ainsi, le corps-objet et la pensée créatrice ne doivent pas être séparés : interne et externe sont harmonisés[4]. La pensée créatrice contribue ainsi à désenclaver la perception de la personne humaine de toute dichotomie, reliant mental et charnel, présidant aux transformations[5]. Cependant, l'intellect doit être rigoureusement contrôlé, sans quoi l'harmonisation est rendue caduque. L'intentionnalité n'est pas dénuée de tout risque de dérive intellectualiste. E. Husserl notait lui-même la nécessaire distinction entre l'homme dans sa structure intentionnelle et comme unité psychophysique : *« à titre d'unité psycho-physique, l'homme est manifestement en tant que thème, en tant que direction de recherche, tout autre chose que l'homme en tant que sujet de l'intentionnalité, rapporté à l'être qui est de manière intentionnelle en tant qu'être-effectivement-posé et dans la mesure où il est. »*[6] Néanmoins, à partir du moment où l'intentionnalité s'incarne, cela évite ces dérives, laissant la place à une manifestation de l'activité en accord avec l'ensemble de la personne.

---

[1] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Développer la coordination pour un corps uni"

[2] *Ibid.*

[3] *« Le travail alchimique commence par l'union des contraires, que ce soient le corps et l'esprit, le* yin *et le* yang*, l'eau et le feu. Leur union crée à l'intérieur du corps de nouvelles substances, puis un nouvel être de lumière, que les alchimistes occidentaux ont appelé le "corps de gloire". »* (C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 3, c, p.48)

[4] Zhang Z. 张肇平 et Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 定, 1, p.15. « 形与意是不分的，内与外是合一的。 »

[5] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Traduction, I, 2, 4, Note 4, p.70

[6] "La subjectivité en tant qu'âme et en tant qu'esprit dans l'attitude des sciences de la nature et des sciences de l'esprit ", in *Alter* n°3, § 7, p.186

3.3 L'état de vision

§ 1 Le pouvoir de manifestation de l'activité

La thématique de la pensée créatrice permet d'introduire un autre aspect du travail interne lié à un certain état de vision, dont l'occurrence majeure est le pouvoir de manifestation de l'activité. Qu'est-ce que cela veut dire ? Pendant la pratique, une forme de clairvoyance se manifeste, offrant une nouvelle manière de se rapporter au monde, et surtout à soi-même. Le corrélat noématique de la visée intentionnelle est alors conçu comme dynamique, car la vision se porte sur l'activité. La chair, réalité psychophysique, se considère elle-même, non comme noème réduit à un objet de connaissance, et donc tenu à distance, mais comme activité. L'état de vision s'exprime donc comme lucidité de la chair. Déterminée comme vivante, celle-ci se focalise sur la nature processive de l'être, en lien avec le principe de mutation. Être actif, cela revient à suivre le flux du *dao*, à se conformer à l'ordre des choses en ce qu'il évolue sans cesse. Ce pouvoir de manifestation de l'activité est donc une manière de ressaisir son expérience propre sur le mode de cette lucidité, ce qui est assez présent chez Zhuangzi, comme le montre J.-F. Billeter dans son analyse du début du *Qiwulun* 齊物論, extrait des Chapitres Intérieurs. « *En réalité, nous avons au premier chef en nous un pouvoir de vision qui tantôt, laissé à lui-même, produit les images de l'imagination, du rêve et de l'hallucination, tantôt se soumet à l'information fournie par les organes de la vue et produit en nous des images du monde extérieur, nous faisant ainsi voir le monde. Comment se ferait-il, sinon, que la vue communique avec l'imagination et le rêve ? Comment se ferait-il que nous puissions agir sur nos perceptions visuelles, comme le font les peintres ? Car l'expérience montre que nous pouvons les modifier ou les transformer comme nous le faisons de nos autres perceptions.* »[1] Dans ce passage du *Zhuangzi*, l'intérêt de l'analyse est porté sur des visions engendrées des suites de la pratique méditative d'un des personnages, Ziqi 子綦. Mais cette pratique à laquelle il se livre doit être repensée en rapport avec l'idée d'intentionnalité, et le terme même de méditation est problématique, comme le relève J.-F. Billeter[2]. Ce terme maintient en effet une forme de dichotomie au sein de l'être, alors que l'activité manifeste au contraire l'intégration plénière de ses deux versants. Se pose donc à nouveau le problème de l'intentionnalité au sens husserlien, qui maintient un écart radical entre la noèse et le noème. Au demeurant, la corrélation noético-noématique ne constitue pas le modèle idéal pour comprendre quelque activité que ce soit, *a fortiori* celle du Taiji quan.

---

[1] "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, p.27

[2] « *"Méditation" est un terme impropre parce qu'il évoque une activité* orientée. *Il nous semble aller de soi que l'on médite* quelque chose *ou* sur quelque chose. *Nous ne concevons pas que la méditation puisse être, quant au fond, une activité non orientée, dépourvue de contenu, libre de toute finalité et donc foncièrement gratuite. Or c'est ce qu'il faut admettre pour comprendre la pratique à laquelle se livre Ziqi. "Méditation" a aussi l'inconvénient d'évoquer une activité* mentale. *Nous nous imaginons que c'est nécessairement l'esprit qui médite et que l'objet de la méditation est donc nécessairement mental. Si le corps joue un rôle dans cette forme d'activité, pensons-nous, c'est celui d'un socle qui, du fait de son immobilité, disparaît temporairement du champ de la conscience. C'est dire que notre idée de la méditation est étroitement liée à notre conception dualiste du corps et de l'esprit. Elle l'est d'autant plus que les pratiques méditatives que notre civilisation a développées dans le passé, en particulier dans la religion chrétienne, étaient elles-mêmes tributaires de cette conception.* » (*Ibid.*, p.16)

L'idée de lucidité charnelle insiste précisément sur les difficultés soulevées par l'intentionnalité, trop focalisée sur le mental. C'est donc plutôt l'activité elle-même qui définit notre être, en intégrant à cette définition tous les versants sollicités. Plus de scission : il n'est pas question de voir le seul aspect cognitif de l'intentionnalité, mais son intention de lucidité face à l'activité. Nous sommes faits d'activité, sans qu'il y ait encore séparation avec le monde. Cette activité est conscientisée par intermittences, dans des proportions variables, car la conscience est seconde, se réduisant à n'être qu'une « *qualité (une sorte de réverbération interne) que l'activité acquiert par endroits et par moments* »[1]. Le vécu de la conscience doit ainsi dépasser le schème intentionnel. La chair, contrairement à la conscience, ne maintient pas à distance, mais se donne comme immédiateté, en parallèle de l'activité. Ce n'est pas le même monde qui est vécu par l'intellect ou par la chair[2]. L'intentionnalité est un processus qui réduit la perspective du monde, parce qu'elle circonscrit au champ de l'intellect les moyen de l'appréhender. Or, il ne s'agit pas simplement d'une rêverie mentale du monde, mais au contraire d'une cohésion avec sa qualité de vivant. L'absence de distance se traduit par l'absence de dualité, comme le note I. Robinet[3]. D'où, par la corrélation des idées d'activité et d'immédiateté, la pleine intégration de l'être comme *spontanéité de la chair*. Une idée pourtant déjà contenue chez E. Husserl, dans la notion de kinesthèse. « *Le terme "sensation kinesthésique" suggère une division à l'intérieur de la sensation, reliant ensemble un moment de passivité* (aisthêsis) *et un moment de spontanéité, ou de mouvement* (kinêsis). »[4] La spontanéité est intimement liée à al pensée créatrice, car ce qui est recherché dans la manifestation de l'activité, c'est d'y adhérer complètement. Il ne doit pas y avoir de scission avec l'activité. La lucidité charnelle évoque au final une modalité de la conscience qui ne soit pas intentionnelle, et par conséquent qui ne soit pas en décalage avec le corps. C'est la chair qui doit agir, en conformité avec le processus de la nature. Le fait qu'il n'y ait pas d'intentionnalité dans cette démarche pose ainsi la question d'une conformité à l'ordre du monde qui excède toute appréhension de soi limitée à son seul être.

---

[1] *Ibid.*, p.17

[2] R. Célis écrit ainsi : « *L'intentionnalité est ce cheminement rythmique par lequel la perception se laisse prescrire cette forme de monde et les possibilités qui la prolongent.* » ("L'Urdoxa dans la vie intentionnelle", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), I, p.69)

[3] « *J.F. Billeter, s'inspirant clairement de la phénoménologie moderne, s'axe sur le phénomène de "vision" et parle de "visibilité interne", une capacité interne de vision qui est première par rapport au fait de voir. Le pouvoir de vision précède son exercice, et en particulier son exercice sur le monde extérieur, dit-il. Le* fanzhao 反照 *des bouddhistes et des taoïstes, "retournement de la vision" vers l'intérieur, dit la même chose, ainsi que cette notion taoïste qui lui est liée selon laquelle les yeux ont par eux-mêmes, comme le soleil et la lune, un pouvoir éclairant. On pense aux notions chinoises de* ti 體, *fondement constitutif, et* yong 用, *exercice, ou mise en opération et manifestation. Mais les Chinois, en l'occurrence, tiennent que l'un n'existe pas sans l'autre, qu'il s'agit de deux faces d'une même chose qui ne sont distinguées que pour la commodité de l'exposé. Cela s'impose, surtout si l'on se place dans l'optique où il n'y a plus de division entre "intérieur" et "extérieur". Le fondement, la réalité constitutive d'un être ou d'un concept, est identique à sa manifestation phénoménale ; il n'y a de distinction entre eux qu'au plan discursif.* » ("Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, pp.114-115)

[4] J. Dodd, *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, II, Perspective : the distance of things and the sensation of place, p.48. « The term "kinaesthethic sensation" suggests a division within the sensation, a binding together of a moment of passivity *(aisthêsis)* and one of spontaneity, or of movement *(kinêsis)*. »

§ 2 Oubli et vacuité

Le cœur-esprit, et par conséquent la pensée créatrice, est source de désordre, dès qu'il déborde dans l'exercice de ses calculs sur l'activité. Autrement dit, le mental doit uniquement servir l'activité, et non la dominer, ce qui apparaît de manière assez nette dans la parabole du boucher Ding chez Zhuangzi, où le *shen* 神 n'est finalement qu'une expression de la lucidité de la chair, comme le note R. Graziani. « *Zhuangzi affirme ici, paradoxalement, la primauté de l'imagination sur la perception sensorielle dans notre rapport de maîtrise avec les choses. On ne voit clair qu'en laissant les puissances invisibles et inconscientes dans le corps agir à notre place. Zhuangzi montre par là que l'imagination n'est pas nécessairement une activité vagabonde liée à l'oisiveté, mais que l'on en retire une efficacité réelle en se concentrant sur certaines images privilégiées, comme celles qui décrivent au plus près la structure interne du bœuf.* »[1] Plus que l'imagination, c'est même l'idée d'intuition, d'illumination (*ming* 明), qu'il faut convoquer ici. L'aisance dans l'activité s'obtient par le désengagement de l'individu vis-à-vis d'elle. Plus exactement, c'est un désengagement par la conscience de sa structure intentionnelle qui doit être opéré dans toute pratique, pourvu que sa dimension interne soit exacerbée. La pratique du Taiji quan cherche à apaiser le mental, car le taoïsme a vu la nécessité de se détacher des impulsions du cœur-esprit. Ainsi, l'axe reliant la pensée créatrice à la volonté (*zhi* 志) explicite la difficulté de mettre en application les pensées lorsque celles-ci sont trop envahissantes, et saturent la capacité d'action, notamment en les engourdissant d'émotionnel. Car le cœur-esprit convoque à la fois les affects et l'intellect : nos pensées sont liées à des émotions. Ce qui veut dire aussi que notre manière d'appréhender le monde par la conscience (tant comme cœur–esprit et ses modalités de pensée créatrice et de volonté que comme conscience phénoménologique), est trouble. Notre représentation est trouble, parce que troublée par le mental, qu'il est nécessaire d'apaiser pour en faire comme un miroir, dont les reflets sont purs, et ne sont entâchés d'aucun affect. « *Le cœur-esprit doit atteindre un état de calme qui l'identifie à la surface de l'eau plate et tranquille ou d'un miroir, il peut alors refléter tous les mouvements de l'univers et entrer en communication avec eux.* »[2] L'image du miroir qui reflète sans déformer ce qu'il reflète montre un certain effacement du mental et de l'ego vis-à-vis des phénomènes. Là où la phénoménologie, définissant la conscience selon des modalités intentionnelles, dépend des phénomènes et de leur interprétation égotique, le taoïsme invite à se positionner différemment. Un effacement de la subjectivité est recherché, tandis qu'elle est exarcerbée par la phénoménologie, notamment comme subjectivité transcendantale. La subjectivité du taoïsme est au contraire transcendée par l'univers tout entier, et le soi n'est qu'un élément. C'est donc la vacuité qui est recherchée, principalement du cœur-esprit, afin de communiquer plus librement avec l'univers et les processus qui l'animent. « *Par le Vide, le cœur de l'Homme peut devenir la règle ou le miroir de soi-même et du monde, car possédant le Vide et s'identifiant au Vide originel, l'Homme se trouve à la source des images et des formes. Il saisit le rythme de l'Espace et du Temps ; il maîtrise la loi de la transformation.* »[3]

---

[1] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, I, En guise de conclusion et d'ouverture, p.71
[2] Y. Escande, *L'art en Chine*, III, A, La composition, Naturel et simplicité, p.155
[3] F. Cheng, *Vide et plein : le langage pictural chinois*, I, 1, 3, p.62-63

Ainsi, le travail interne implique souvent un exercice particulier du cœur-esprit, qui doit être vidé sans pour autant partir à la dérive. La méditation n'est pas une simple rêverie passive : les dénominations de "conserver l'unité" (*shouyi* 守一) ou de "vision intérieure" (*neiguan* 内觀) mettent en lumière l'importance de l'activité. Il ne s'agit pas de partir à la dérive, en laissant l'esprit vagabonder, mais bien plutôt de dresser celui-ci pour qu'il ne soit plus ni cheval sauvage (*yi* 意), ni singe fou (*xin* 心). C'est-à-dire, pour reprendre le principe des techniques mentionnées, de se concentrer sur une unité, ou de scruter scrupuleusement l'intériorité de sa chair. Ces deux modèles, qui représentent deux grands courants, montrent la nécessité de dompter l'esprit dans ses divagations et autres arborescences. En apprivoisant le mental, il est possible d'éviter de se remplir de pensées superfétatoires, de s'en tenir à ce qui est essentiel. L'action de faire le vide se complète par l'oubli de ce qui est inessentiel et n'apporte rien à l'existence. Combien de nos pensées immédiates sont-elles en effet vraiment pertinentes ? Telle question conduit à poser qu'une forme d'écoute de soi est aussi présente : disponible plus que passif, il faut alors observer le schème de ses pensées, dans l'objectif de dresser le mental. Mais si l'oubli apparaît, c'est que ces pratiques sont aussi motivées par l'intuition de cette impossibilité de calmer l'esprit par l'esprit. Le privilège de l'intellect se rompt ici, car c'est bien un retour au corps qui est préconisé. D'ailleurs, faire le vide dans le mental permet souvent de faire surgir les intuitions les meilleures, comme si celles-ci échappaient radicalement à la réflexion, ce retour incessant et laborieux qui éloigne de la vérité dans son caractère d'instantanéité. La préparation du mental est indispensable au travail du corps, et *vice versa*, car il faut être libre de toute pensée, détendu et disponible, pour accéder au niveau supérieur de l'activité où le pratiquant participe deu cours du monde, et s'y intègre parfaitement. Les formes du monde entrent en lui et le transforment, comme il agit en retour sur le monde. Cette interaction mutuelle abolit les frontières entre soi et le monde, sur le modèle de ces « *transformations silencieuses* » thématisées par F. Jullien. Ni délibération encombrante, ni calcul fastidieux, le pratiquant est inspiré par cet univers qui l'entoure, et dans lequel il s'efface pour n'être plus qu'un vecteur de cette influence qui le transcende et qui lui permet, paradoxalement, d'exprimer sa personnalité profonde. L'oubli de son personnage participe de l'émergence de son être véritable, en harmonie avec l'univers. De même l'artiste s'oublie , mais « s'oublier au profit des existants *signifie oublier sa propre intention de peindre, oublier la frontière entre l'intention de peindre et l'intention du monde. Il y a donc identification entre l'existant et l'intention de l'artiste.* »[1]

---

[1] *Ibid.*, p.113. L'auteur précise, faisant intervenir à nouveau le concept de *yi* 意 : « *L'intention n'est pas la simple mise en œuvre d'une volonté ; au contraire, il s'agit, de la part de l'artiste, d'une attitude de pure réceptivité au moment où le* yi 意 *se manifeste, en d'autres termes, l'émergence de l'intention comme dessein doit se doubler d'un oubli de la conscience de soi. C'est à cette condition que la création peut opérer. […] L'artiste se concentre pour faire naître en lui une intention formelle ; à l'issue de la méditation, le cœur est ému au contact du monde ; il y répond par une intentionnalité ; cette dernière se met en œuvre grâce au* qi 氣 *et prend forme sous l'aspect d'un dynamisme puissant, le* shi 勢. *À condition qu'elle soit au diapason avec l'intention de l'univers (le* li 理*), l'œuvre correspond alors à la communion des deux intentions. Dans le* yi 意 *même, il y a évolution : il est le point de départ d'une peinture ou d'une calligraphie, mais aussi ce qui subsiste dans l'œuvre. Afin de le préparer, l'artiste copie les anciens et étudie la nature. Lorsque l'intention apparaît, elle va de pair avec l'oubli de soi, de son propre corps, le soi ne se distingue plus du monde : l'artiste se voit*

Le travail interne constitue une expérience impliquant des sensations et des perceptions, mais aussi une exploration intérieure qui réveille la mémoire corporelle et amène à se découvrir des capacités inconnues. Dans les exercices de méditation, le pratiquant débouche ainsi sur une posture mentale où ce qui apparaît à la conscience maintient la chair en alerte, étant à la fois complètement présent et détaché, acceptant tout sans pour autant s'y agripper. Cette attitude de calme au niveau du cœur-esprit s'exprime alors par une observation tolérante vis-à-vis de l'impermanence des choses. Ce qui parvient à la conscience passe sans laisser de traces, c'est-à-dire, sans que le cœur-esprit s'en agite. Conservant le centre, celui-ci reçoit toutes les incitations en restant conforme à la nature propre. Ces techniques permettent de vider le mental pour entrer en possession de soi et de l'univers. « *Rien ne s'attache inconsidérément, rien n'occupe la place indûment et ne fait le siège du cœur, le bloquant, l'encombrant : mais tout se présente et est reçu, pour être pesé et apprécié.* »[1] Cet apaisement du mental n'est pas la négation des mouvements et des réactions qui font la vie, mais leur juste analyse. L'expression d'une tempérance éloigne ainsi les emportements et les débordements, pour rétablir continuellement un équilibre de la personne dans sa globalité, souffles et sang, chair et os, sentiments et pensées. Le cœur-esprit, lorsqu'il parvient à cet état, ne retient donc pas en lui-même l'impression qui parvient jusqu'à lui, mais la laisse passer sans rien retenir. C'est dans son fonctionnement même qu'il faut qu'il se vide, afin d'agir conformément à sa nature. « *Le Cœur c'est à la fois cet organe musclé et rouge, au milieu de la poitrine, au centre du corps et la fonction d'intelligence et d'intentionnalité, parce qu'en lui se concentrent, s'unifient, se purifient les influx déjà très purs qui circulent dans l'homme. Comme un vrai souverain, il ne fait rien par lui-même, il se vide de toute convoitise, de toute passion, de toute pensée propre et de tout vouloir propre. Il devient le Centre vers quoi tout converge. Étant au Centre, il est partout, étant Vide, il est substantiel, étant en repos, il est actif.* »[2] Mais comment parvenir à cet état de vide du cœur ou, pour reprendre l'expression qui se trouve chez Zhuangzi et qui a été récupérée par le taoïsme religieux, comment effectuer ce « *jeûne du cœur* » (*xinzhai* 心齋) ? La réponse que nous donne Zhuangzi, malicieusement placée dans la bouche de Confucius, est la suivante : « *Concentre ta volonté. N'écoute pas avec tes oreilles mais avec ton esprit. N'écoute pas avec ton esprit mais avec ton souffle. L'ouïe se limite aux sons, l'esprit aux représentations, tandis que le souffle forme un creux apte à accueillir le monde extérieur. La maxime de l'action ne se pose que sur ce vide. Tel est le jeûne du cœur : le vide sur lequel se fixe la maxime de l'action.* »[3] Autrement dit, le vide du cœur se fixe sur la respiration elle-même.

Cette pratique est assez courante dans les techniques de méditation. Le fait de se focaliser sur l'activité même de la respiration permet en effet de se libérer des concaténations du mental. La conscientisation de la respiration permet de mieux

---

transformé en une intention qui ne lui appartient plus, mais qui s'unit à celle du cosmos. Enfin, pour que l'œuvre soit réussie, il faut que l'intention subsiste même après la fin du tracé. Ainsi, la création personnelle se modèle sur le processus de la nature elle-même. » (*Ibid.*, II, C, L'intention : *yi*, Création et artiste créateur, pp.114-115)

[1] C. Larre et É. Rochat de la Vallée, *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, La réponse de Qi Bo, Le cœur, pp.84-85.

[2] C. Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l'essence* 精神训, III, 23, p.207

[3] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, IV, p.37

comprendre les variations de ce phénomène, en les laissant s'effectuer sans chercher à forcer leur contrôle. De cette manière, le pratiquant arrive progressivement au point où le cœur-esprit et le souffle-énergie sont unifiés. Parvenu à ce point, toute pensée distrayante s'évanouira et l'on devient complètement oublieux du monde phénoménal. Lorsque cette étape est atteinte, on pénètre la sphère du jeûne du cœur-esprit, ayant réalisé le vide mental par la purification et la purgation des désirs[1]. C'est le contact entre le cœur-esprit et les choses extérieures (*wu* 物), qui va créer les désirs, les émotions, et la plupart des calculs et des délibérations. Ce qui est recherché, c'est donc l'équilibre dialectique entre l'extérieur et l'intérieur, où le pratiquant demeure centré. Ce qui n'est possible qu'en augmentant l'acuité portée au corps-propre[2], et donc de pratiquer l'oubli, au sens de cette formule qui se trouve aussi dans le *Zhuangzi*, et porte le nom de « *s'asseoir et oublier* » (*zuowang* 坐忘). L'oubli est corrélé à la vacuité. L'oubli émerge de cette manière de laisser la chair prendre le relais sur le mental. Ce n'est pas un effacement de soi, mais une manière de se désenclaver de la structure intentionnelle de la conscience. Laisser la primauté à la chair, cela revient à oublier le moi psychologique qui émerge du cœur-esprit lorsque celui-ci est maintenu dans sa liberté d'action, c'est-à-dire de pensée. Il ne s'agit pas pour autant d'annihiler toute pensée, de neutraliser toute activité de l'esprit, mais simplement d'*apaiser* le cœur-esprit, de sorte qu'il se libère de ses noèses. Dans l'oubli, l'esprit est immobile, et le corps est pleinement conscient de lui-même, c'est-à-dire qu'il est pleinement intégré à sa propre activité, celle-ci se dispensât-elle de tout mouvement. Le cœur-esprit ne doit s'attacher à rien, afin qu'aucun état mental ne puisse survenir. Pour se faire, il doit s'établir et prendre demeure dans le corps. Le mental est incarné, et cette solidarité dynamique une fois mise en œuvre, la personne vidée de son particularisme participe de l'univers. Le vide s'apparente à un procédé pédagogique pour la mise en exercice du fonctionnement des choses (*dao*), grâce à la stratégie du "non-agir contre"[3]. C'est dans ce vide également oubli que peut enfin apparaître la nature profonde de l'homme, qui correspond à la présence du *Dao* en lui. Point essentiel dans la pratique du Taiji quan, notamment vis-à-vis de la conscience de son être : *« en obtenant la concentration et la détente de l'esprit, on devient conscient de toutes les impuretés »*[4]. Cette

---

[1] V. Mair, "The *Zhuangzi* and its impact", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Practice, p.46.

[2] *« "Unifie ton attention ; n'écoute pas avec ton oreille* (er 耳)*, mais avec ton esprit* (xin)*". Autrement dit, ne cherche pas à percevoir des sons ou quoi que ce soit d'extérieur. Dirige ton attention vers la perception immédiate de toi-même. Pour cela, dit-il, "n'écoute pas avec ton esprit* (xin)*, mais avec ton énergie* (qi)*" – car cette perception de soi-même n'est pas une affaire intellectuelle, mais présence à soi du corps propre. Elle est notre activité propre se percevant elle-même. Nous touchons véritablement ici aux données élémentaires de l'expérience, à l'infiniment simple – ou à l'infiniment proche, au presque immédiat dont j'ai parlé. Notre activité propre se percevant elle-même est le fondement de notre conscience et de notre subjectivité. Le "jeûne de l'esprit"* (xinzhai 心齋)*, c'est le retour à ce fondement le plus simple et le plus proche. "L'énergie est un vide entièrement disponible", dit le texte. Dans le calme, le corps propre se perçoit en effet comme un vide. Ici, il n'est pas seulement perçu, mais conçu comme un vide. Et dans ce vide, lisons-nous, "la Voie s'assemble". Elle ne s'assemble qu'en ce lieu. C'est là qu'elle apparaît, se forme, commence ses opérations, dirait-on. C'est là que se produit le "début des phénomènes" du texte précédent. »* (J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Une apologie de la confusion, pp.96-97)

[3] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, III, III, II, pp.262-263

[4] Citation et traduction en anglais par F. Pregadio du *Dingguan jing* 定觀經 ("Classique de la concentration et de la contemplation") CT 400, 6b-7a, in "The notion of 'form' and the ways of liberation in Daoism", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, p.97 (« Obtaining concentration and ease of

meilleure compréhension du corps est solidaire de tout un travail autour de la respiration, également essentiel à la pratique de cet art. Et le vide du cœur-esprit est également essentiel pour actualiser toutes les potentialités de la respiration. « *Le calme et la concentration de l'esprit favorisent la mise en mouvement spontanée de la circulation du souffle, laquelle s'effectue naturellement si le souffle originel est suffisamment dense et enrichi, soit par le calme de l'esprit, soit par des processus divers parmi lesquels il faut compter la diététique et la respiration. La condition fondamentale pour une bonne circulation du souffle est donc l'existence du vide dans le corps et dans l'être.* »[1] Cette importance du vide et de l'oubli de soi atteint son paroxysme dans la dimension martiale du Taiji quan, où « *l'idée fondamentale est qu'il faut s'oublier et suivre l'adversaire* »[2]. Autrement dit, le principe de l'oubli et de la vacuité dans le Taiji quan comme art martial est de ne pas projeter ses intentions sur l'adversaire, mais rester vide pour accueillir ce qui provient de lui, afin de réagir du mieux possible. Il faut donc oublier ce qui renvoie à son propre mental, afin de ne pas interférer avec l'action en cours. Il est donc important de distinguer ce qui relève d'une opération intellectuelle, et ce qui relève d'une action physique. Les deux peuvent entrer en contradiction, et c'est pour cela qu'il est essentiel d'apaiser le cœur, à travers ces pratiques de calme et d'oubli. Ce qui est visé à chaque fois, cependant, c'est la faculté du mental à parasiter l'activité du corps. La lucidité de la chair n'est donc possible qu'à la condition d'empêcher ce parasitage émanant de l'esprit qui calcule et délibère. L'oubli est donc avant tout l'oubli de ce versant intellectuel, mais il ne s'agit pas d'un oubli au sens littéral du terme. Il est finalement plus juste de parler d'un détachement de cet aspect de la personne, qui invite l'esprit, plus qu'à oublier, à faire silence pour laisser émerger cette lucidité de la chair.

---

mind : one becomes aware of all impurities. 者心得定易，覺諸塵漏. »). Ce texte évoque sept étapes dans la recherche du Dao 道, dont l'extrait est la première.

[1] C. Despeux, *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Introduction, II, 1, c, p.35

[2] Extrait du "Texte sur le Taiji quan" (*Taiji quan jing* 太極拳經) de Wang Z. 王宗岳, traduit par C. Despeux, in *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, V, p.109

4 Le détachement

Parler de détachement est quelque peu paradoxal. La thématique de la pensée créatrice montre en effet combien le travail interne peut être en partie un important travail de concentration. Mais cette concentration n'est pas focalisée sur n'importe quoi. Il s'agit, dans un premier temps, de se concentrer sur soi, c'est-à-dire sur son essence même, et plus particulièrement sur son essence charnelle. Le mental se nourrit très bien du mental, et le cercle qu'il peut dessiner est rarement vertueux. Nous nous perdons souvent dans des réflexions qui s'égarent. C'est de cela qu'il faut se détacher. Du superficiel. C'est-à-dire de cet aspect de notre personne qui n'est pas indispensable à notre existence, mais plutôt la parasite et n'est qu'une consommation énergétique nous empêchant de nous consacrer à ce qui a véritablement de l'importance. Mais la concentration n'est par ailleurs qu'une étape dans le processus du travail interne. Le détachement doit donc être envisagé de manière plus globale. Ceci est d'autant plus nécessaire que le travail interne, s'il ne semble pas générer immédiatement des changements, s'inscrit dans la logique d'un bouleversement bien plus profond, qui aura des incidences sur l'ensemble du rapport au monde. Pour le dire autrement, la démarche du travail interne déborde petit à petit sur le quotidien. Le détachement qui est donc prôné est une manière de concevoir l'existence en général, et se trouve mise en exergue dans le travail interne. Il s'agit avant tout de se détacher d'une attitude qui nous maintient à l'écart de ce que nous sommes. Quelle que soit la pratique du Taiji quan que nous choisissons, il est important de ne pas se leurrer sur ce qui est fait. Le détachement est celui des illusions. Il est très facile de se mentir à soi-même, de se convaincre que nous sommes dans la bonne direction, parce que c'est la plus facile, la moins coûteuse. Il faut être clair : il y a un prix à payer pour avoir une véritable pratique, et cette somme n'est pas à verser en une fois, mais quotidiennement, car c'est la régularité qui permet les véritables bénéfices de la pratique. L'engagement dans la voie est à renouveler chaque jour. La voie de la facilité n'est pas la vraie voie. Celle-ci demande, exige même une implication assidue. Où est le détachement alors ? Dans ce que notre mental cherche à nous faire croire. Mais aussi dans ce que la société peut chercher à nous faire croire, à grand renfort de spots publicitaires et de préjugés ancrés dans une tradition intellectuelle. Tout cela ne fait que nous égarer dans l'extériorité, alors qu'il est nécessaire de revenir à soi, de plonger dans son intériorité profonde. Autrement dit, de faire taire toutes ces voix qui nous éloignent de la voie. Des voix qui proviennent du mental, et sont déracinées de l'être véritable, ancré dans la chair. C'est donc le silence qu'il faut trouver, et accepter, pour pouvoir alors effectuer le vide, dans les différents niveaux de son être. Un vide qui trouve un point de fuite conceptuel dans l'entrelacement de deux notions héritées de deux traditions philosophiques différentes : le non-agir-contre et l'*épochè*. L'examen de ces deux points de vue trouvent une jonction dans l'idée globale du détachement, qui ne vise par la fuite de soi, mais au contraire le commencement d'une quête de notre être profond, qui est bien souvent masqué par un prisme intellectuel, culturel et social. Nous sommes en proie à ce que F. Nietzsche appelait ainsi un « *fantôme d'ego* », une structure illusoire dont il est difficile de se débarasser, car il est tout d'abord difficile de l'apercevoir. Et justement, l'un des moyens privilégiés pour s'en rendre compte, est la pratique du silence.

4.1 Le silence

La première phrase du *Daode jing* incite d'elle-même au silence : « *La voie qui a voix n'est pas la vraie Voie.* »[1] C'est en effet dans le silence que les transformations les plus fondamentales ont lieu, en conformité avec le principe du fonctionnement des choses. Celui-ci n'est pas une voie immuable, constante, permanente, mais se caractérise au contraire par la mutabilité perpétuelle[2]. Un élément d'ineffable propre au *Dao* résiste à toute tentative de compréhension intellectuelle. Cet insaisissable qui le définit comme méthode, fonctionnement, se maintient dans l'intransmissible du langage, et doit donc être *vécu* pour pouvoir être appréhendé. En un sens, il n'y a pas de communication possible. Ce qui veut dire qu'il ne s'agit pas d'une œuvre commune, mais au contraire de quelque chose de personnel, en lien avec le développement de ses propres qualités, c'est-à-dire de ses propres vertus (*de* 德). C'est le silence qui rend possible cela, loin des phantasmes que le mental incite à projeter sur l'être. Le silence est important car il constitue un moyen privilégié pour accéder à l'intériorité. Le silence, c'est aussi le vide, par l'oubli du monde extérieur. Un silence difficile à trouver dans la société moderne, remplie de tous ces bruits parasites qui ne cessent jamais. Mais le silence peut-il être absolu ? Même dans un recoin perdu, des bruits seront toujours présents, fussent-ils de simples rumeurs. Des bruits de fond, pour ainsi dire. Ce sont tous ces murmures qui définissent le tissu même du silence, dont le paroxysme correspond avec la présence de la nuit, dont l'absolu se fonde sur cette dialectique[3]. Le silence met ainsi en lumière l'être profond : il est confrontation avec soi-même. Donc potentiellement angoissant, car tout peut surgir du silence. Les bruits de la modernité servent souvent à étouffer ce qu'il nous arrange de ne pas entendre. Dans le silence, au contraire, nulle échappatoire. Le silence ne remplit pas l'être, mais l'invite à se vider, c'est-à-dire à se dépouiller de toutes ses parures phantasmatiques, pour se mettre à nu. Le bruit est finalement le masque d'une pudeur qui ne se révèle que dans le silence. Faire face à sa propre nudité semble être le propre de ce silence qui nous parle, pourtant dépourvu des moyens objectifs de faire signe. Il est ainsi la structure qui hypothèque ce réseau d'idées et de sensations qui ne nous appartiennent pas mais qui ont fini par définir notre être.

La pesanteur du silence marque le retour à la matière, contre le mental. Cette matière bruissante, pour peu qu'on lui prête attention, et c'est exactement ce qui se meut dans le travail interne. Revenir vers ce fonds indifférencié de l'être, ce que E. Lévinas nomme « *il y a* », bruissement anonyme de l'existence[4]. Se confronter à cette

---

[1] *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Voie, p.95

[2] Commentaire de J.-J.-L. Duyvendak, in Laozi, *Le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. J.-J.-L. Duyvendak, I, p.3

[3] « *Quand le silence fait alliance avec la nuit, on découvre que la pureté du silence se décompose en une multitude de craquements légers ; ces craquements ne rompent pas le silence mais le rendent au contraire plus silencieux, de même que les étoiles, loin de blanchir le ciel nocturne, rendent la nuit plus profonde et plus noire. (...) Le silence, fuyant le bruit jusque dans les profondeurs abyssales, nous invite à creuser encore, à surprendre un mystère toujours plus mystérieux.* » (V. Jankélévitch & B. Berlowitz, *Quelque part dans l'inachevé*, XXI, pp.189-190)

[4] « *Cette "consumation" impersonnelle, anonyme, mais inextinguible de l'être, celle qui murmure au fond du néant lui-même, nous la fixons par le terme d'*il y a. » (*De l'existence à l'existant*, Existence sans monde, 2, pp.93-94)

indétermination de l'être, bourdonnement de la matière dont la chair est le tissu, tel est le dessein du retour sur soi. La densité de la chair n'apparaît que sur fond de silence, mise entre parenthèses du monde des hommes. Cadre privilégié pour la pratique, le silence permet de se focaliser sur soi, prévenant toute saturation mondaine. Le vide annoncé par le silence met fin aux spéculations pour servir de miroir à l'être, sans en rien déformer. Ni phantasme ni leurre, le silence est souvent insupportable par tout ce qu'il peut faire résonner, pour ne pas dire "raisonner". De fait, nous cherchons souvent à meubler ce silence qui en dit plus que ce que nous sommes prêts à entendre. « *Quel est le secret du silence ? Qu'il n'y a pas de secret. Que le réel, comme tous ceux qui se taisent, fait mine de cacher quelque chose alors qu'*il n'en est rien. *Tout est là, tel quel, toujours et tout le temps. L'existence est indémontrable. […] Que susurre le silence ? La solitude de l'homme au milieu des choses, et la nécessité contingente qu'elles ont d'être ce qu'elles sont. Si le monde n'était pas silencieux, les hommes lui poseraient moins de questions.* »[1] Il ne faut pas chercher à remplir le silence, mais au contraire à l'accepter et, ce faisant, à l'écouter. Langage et bruit signalent la présence de la vie, alors que le silence trahit l'isolement de la conscience, en rendant palpable le néant, dont la proximité devient ainsi plus angoissante. Une inquiétude fondamentale du mental, qui conduit à chercher toujours plus d'intelligibilité pour donner sens aux choses. Pourtant l'enfant se satisfait parfaitement du silence, lui qui, étymologiquement, "ne parle pas" (*infans*), et s'amuse avec sérieux dans l'oubli de soi, au sens psychologique. Il ne fait qu'un avec le monde, ce qui est recherché dans le travail interne. Ainsi, Zhuangzi dans ses différentes analyses du langage et de la conscience ne cherche pas à attribuer à celle-ci un rôle dans le processus de la connaissance. Il cherche simplement à se débarasser de toute connaissance, comme expression des facultés de calcul et de délibération. La véritable connaissance épuise sa représentation selon des modalités intellectuelles. En un sens, le véritable savoir est déjà un *savoir-faire*, qui nécessite de saturer la théorie par la pratique, afin de revenir à un état d'indistinction qui est le propre de l'action. Pour Zhangzi, le but de la connaissance est d'effectuer des distinctions, de sorte que connaître une chose revient à connaître la différence entre elle et les autres choses. Une telle connaissance devra être abandonnée et toute distinction entre les choses oubliée. La sagesse préconise l'unification avec l'univers. Transcender toutes les distinctions et faire un avec le Grand Un (*dayi* 大一). Le fait même d'évacuer la connaissance en s'asseyant dans l'oubli (*zuowang* 坐忘) est une connaissance d'un plus haut niveau[2]. L'oubli se situe ainsi dans le prolongement du silence. Et justement, se tenir assis dans l'oubli implique la densité du silence, qui permet d'écouter un ordre à la fois transcendant et immanent, qui relie au fonctionnement de l'univers, à ce principe qui imprègne l'être. Le Grand Un suggère l'oubli de toute particularité, pour découvrir l'incroyable réseau que constitue l'univers, où tous les éléments sont reliés les uns aux autres par l'enchevêtrement d'un seul et unique processus. L'oubli est donc l'oubli de soi, c'est-à-dire de cette identité psychologique qui donne un statut privilégié dans l'ordre du monde. En plongeant dans la vacuité de son propre silence, c'est la vanité de l'être particulier qui apparaît, devant être subordonné au *Dao*. « *– Je laisse aller mes membres,*

[1] R. Enthoven, "Le silence", in *Philosophie magazine* n°27, p.24

[2] Xin R., "Mind and consciousness in Chinese philosophy : a historical survey", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.83.

j'offusque ma vue et mon ouïe, je me détache des phénomènes pour me perdre dans le grand Tout. Voilà ce que j'entends par m'asseoir dans l'oubli. – T'identifiant aux choses, tu n'as plus d'inclinations, pris dans les transformations, tu n'es plus soumis à la règle commune. Tu es un sage. »[1] Le silence ouvre le champ de l'action. Une action qui cependant n'a rien d'un remplissage. L'oubli tient à distance ce qu'il ne veut pas voir. Il marque encore une tension, riche d'une représentation ambiguë[2]. Mais l'oubli au sens où l'entend Zhuangzi n'est pas une structure purement intentionnelle. Le détachement que note l'oubli est avant tout un *relâchement*, qui s'effectue dans l'ouverture du silence. Le silence de l'oubli n'est pas la marque d'une activité, ni non plus d'une passivité. C'est la complexité du vide qui apparaît, dans son lien inévitable avec le plein. Dans l'embrasure du silence, se tiennent ainsi, côte à côte, l'oubli et le vide, qui en sont des modalités. Le silence, finalement, met en échec le langage par cette ambiguïté constitutive qui tient à ce qu'il peut aussi bien dire quelque chose que ne rien vouloir dire. Il échappe ainsi à toute emprise épistémologique, ne signifiant que le versant ontologique de l'être, ce qui nous réunit à l'univers, invisible dont nous ne sommes qu'une part visible.

4.2 La vacuité

§ 1 Le vide et le plein

Impossible d'évoquer la thématique de la vacuité sans aborder la relation du vide et du plein, véritable pulsation de l'existence, dont les rythmes suivent les arabesques du principe de mutation. Vide et plein reprennent à leur compte la dialectique du *yin* et du *yang*, dont ils ne sont au final qu'une expression. Ils ne représentent donc pas une alternative, mais plutôt une alternance, qui rythme la pratique du Taiji quan. Vide et plein commencent ainsi dans ce vide qu'est l'expiration, auquel répond le remplissement de l'inspiration. Le processus de la respiration dénote la dimension cyclique d'un processus dont il est impossible de séparer les deux phases. Vide et plein s'entrelacent l'un l'autre, n'étant que les deux faces d'une seule et même réalité. « *Le plein n'est pas pleinement rempli, car dans le plein*

---

[1] Zhuangzi, *Les œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VI, p.63. J. Levi commente ainsi ce passage dans un autre ouvrage : « Zuo wang 坐忘, *"être accroupi dans l'oubli" (VI, p.137), c'est, certes, s'asseoir en méditation et oublier, mais c'est aussi et surtout se faire pure vacuité, pour parvenir, comme dit Han Fei, penseur légiste du III*e *siècle av. J.-C. et premier commentateur connu du* Laozi, *à cette plénitude du vide qui n'est pas pensée du vide mais pensée du rien, c'est-à-dire non-pensée et par là même liberté absolue, car elle ne se laisse asservir par rien, pas même par la pensée du rien. S'asseoir dans l'oubli c'est se recueillir dans l'abolition de tout contenu de conscience. […] Le véritable sage est suspendu au-dessus du vide de toute pensée et c'est pour cela que sa posture est effrayante. L'oubli n'est plus seulement* oubli de, *il est l'Oubli ; cet état métaphysique qui conduit au seuil du non-être avant le basculement dans le néant. Moment privilégié et éphémère où le vide est saisi dans sa plénitude sans être retenu et figé, il constitue le mouvement mimétique de la conscience enveloppant le Non-être dans son reflet psychique.* » (*Propos intempestifs sur le Tchouang-tseu*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, La divine confusion, pp.34-35)

[2] « *L'oubli peut être caractérisé par une double dimension. Par opposition à l'ignorance, il ne doit pas être conçu comme la négation ou l'absence, mais comme un certain mode de présence de ce dont il est l'oubli. […] Toutefois, par opposition à la remémoration, l'oubli demeure bien absence de ce dont il est l'oubli : cela, qui ne lui est pas inconnu, ne lui est cependant pas présent.* » (R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 1, § 1, p.189)

réside le vide ; le vide n'est pas faible, car dans le vide réside le plein. »[1] Vide et plein s'appliquent à l'intégralité du champ du réel, et la pratique du Taiji quan reprend à son compte cette dialectique. Ce n'est qu'en se vidant qu'il est possible de se remplir. Cela est évident dans le domaine de l'apprentissage : comment apprendre du maître, si nous ne nous vidons pas auparavant, c'est-à-dire si nous arrivons comme déjà dépositaires d'un savoir ? Au-delà de la métaphore, c'est toute une attitude qui est représentée par cette qualité. Car si le vide est intrinsèquement relié au plein, il n'est cependant pas conceptualisé de la même manière en Occident et en Chine. Pour les occidentaux, le vivant est plein, mais pour les chinois, le vide est vivant, comme le confirme la théorie de l'art pictural où le vide donne sens à l'ensemble[2]. C'est moins ce qui est représenté que ce qui ne l'est pas qui a de l'importance. La prédominance du vide dévoile l'importance du pouvoir de la suggestion : ce qui est visible n'a de sens que par ce qui est invisible. C'est l'implicite qui donne sens à l'explicite. La dualité demeure présente. Le vide ne prend sens sans le plein, ni le plein sans le vide. Ainsi le *Taiji* provient-il du *Wuji*, comme le plein émerge du vide. « *Les trente rayons convergent vers le moyeu : il faut du vide pour que la roue puisse tourner. On monte l'argile pour façonner des vases, il faut du vide pour qu'ils puissent contenir. On perce portes et fenêtes dans les maisons, il faut du vide pour qu'elles puissent abriter. La matière est utile, mais c'est de son absence que naît le fonctionnement des choses.* »[3] L'usage (*yong* 用) n'est donc pas déterminé par le plein, le matériel (*shi* 實), mais par le vide (*xu* 虛). Ce qui est particulièrement évident dans le domaine de la stratégie : le plein représente les zones de force, alors que le vide qualifie les zones plus faibles. Déceler et dissimuler le vide, tel est le point focal de la stratégie, qui donne sens à l'ensembledu processus.

Théorie qui se retrouve également dans la biologie contemporaine, avec l'idée de suicide cellulaire, nécessaire au processus du vivant. « *D'une manière troublante, contre-intuitive, paradoxale, un événement perçu jusqu'ici comme positif – la vie – semble résulter de la négation d'un événement négatif – l'autodestruction. Et un événement perçu jusque-là comme individuel, la vie, semble nécessité la présence continuelle des autres – ne pouvoir être conçue que comme une aventure collective.* »[4] Ainsi, la déconstruction du corps provoquée par le suicide cellulaire intervient durant sa construction même, et se pose comme l'une des composantes essentielles de l'élaboration de sa complexité. Le procédé d'élimination est un outil essentiel à l'embryon pour élaborer sa forme en devenir, à l'instar de la sculpture qui donne la forme du plein par le vide, c'est-à-dire ce qu'elle ôte à la matière. « *Longtemps avant notre naisssance, la mort cellulaire sculpte*

---

[1] Extrait de l' "Explication de la carte du vide et du plein" (*Xushi tu jie* 虛实图解), de Li Y. 李亦畬, in *Taiji quan pu* 太极拳谱, III, p.76. « 實非全然站煞，實中有虛；虛非全然無力，虛中有實。 »

[2] « *Ainsi, le maître mot de la critique poétique est le concept* "shi" 實, *le* plein, *la densité, la plénitude de réalité matérielle, le poids concret dont parviennent à se charger les mots du poème. En peinture, au contraire, le concept central de la critique est le* "xu" 虛, *le* vide, *c'est-à-dire ces plages blanches laissées à l'imagination – la partie peinte, moins importante que les parties vides, tend à n'être en quelque sorte que le support de celles-ci, l'auxiliaire qui guide l'œil et l'amène jusqu'à ce seuil essentiel du vide, où c'est l'esprit qui prend le relais de l'œil.* » (P. Ryckmans, *Les propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère : traduction et commentaire de Shitao*, XIV, Notes, 8, p.112)

[3] Laozi, *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Voie, 11, p.101

[4] J.-C. Ameisen, *La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, Une invitation au voyage, Un mystère au cœur du vivant, p.15

l'interdépendance entre notre corps et notre cerveau. »[1] Vide et plein sont reliés au sein d'un même processus : la matière n'est aucunement séparée de ce lui échappe, mais cela rejoint l'idée plus globale de la communication énergétique des différents éléments qui composent la structure de l'univers. Dans l'esprit chinois, le vide n'est pas séparé du plein par la coupure d'une négation ou d'une antithèse logique. Le vide est un composé d'énergie délié à l'extrême, subtile au point de ne plus être perceptible ; le plein quant à lui relie cette énergie de manière serrée, et donc immédiatement perceptible. D'où la possibilité de transformation et de participation mutuelle[2]. Cette solution de continuité maintient l'idée de « *vide médian* » (*chong qi* 冲氣), qui donne leur sens aux choses. Plus exactement, ce ne sont pas les "choses", mais l'infinité des êtres (*wan wu* 萬物) où le vide médian s'intercale – entre les différents aspects de *chaque être*. « *Dans tous les êtres réside le souffle-énergie, qui les assouplit, comme dans les poumons se trouve l'énergie organique et dans les os la moelle, et comme dans les herbes et les arbres se trouve le vide qui leur apporte l'air et nourrit leur vie.* »[3] Plus encore, c'est toute la cosmologie chinoise qui repose sur cette dualité entre vide et plein, communiquant de l'un à l'autre par ce vide médian qui les unie parce qu'il les constitue, à l'instar du *yin* et du *yang*. « *"Le vide central constitue l'harmonie" : cela signifie que* yin *et* yang *constituent mutuellement deux souffles-énergie dynamiques.* »[4] Le vide est ainsi le pivot qui permet le fonctionnement de l'ensemble de la pensée chinoise. Et parce qu'il est un pivot, il rejoint cette essentielle idée de communication[5] qui lui permet d'assurer la continuité entre les êtres. Ce qui relie les êtres les uns aux autres, c'est le vide qui est présent entre eux. La cosmogonie chinoise se trouve donc dominée par un double mouvement croisé que l'on peut figurer par deux axes : un axe vertical qui représente le va-et-vient entre le vide et le plein, et un axe horizontal qui représente l'interaction, au sein du plein, des deux pôles complémentaires *yin* et *yang* dont procèdent les dix mille êtres. L'interaction du vide et du plein est donc la base et le modèle de toutes les interactions qui constituent l'univers. "Constituent", car celui-ci n'est pas fixe, et sa nature processive est à l'image du principe de tous les changements. Vide et plein sont dynamiques : le vide ne prend son sens que par le plein, et réciproquement, malgré la prédominance du vide au sein de la pensée chinoise. C'est en effet le vide qui se retrouve de manière majoritaire dans la pensée taoïste, et conséquemment dans la théorie du Taiji quan. Le vide n'introduit pas de rupture avec l'existence, mais au contraire en dévoile les finesses. Il donne prise sur le réel. Il permet la mutation parce que lui-même ne change pas. Le vide désigne ainsi la racine du vivant, ce qui en permet la progression active et inchoative, là où le plein, statique, est signe de dépérissement. Le vivant est vide, parce que toujours prêt à accueillir, principalement ce qui relève d'un ordre plus haut.

---

[1] *Ibid.*, I, 3, La mort cellulaire et la sculpture du cerveau, p.91

[2] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, p.28

[3] Commentaire de He S. 河上公, in *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德经河上公章句, 42, p.169. « 萬物中皆有無氣，得以和柔，若胸中有藏，骨中有髓，草木之中有空虛與氣通，故得久生也。 »

[4] Laozi, *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, 42, Note 5, p.234. « 沖氣以爲和：陰陽兩氣互相交沖而成均調和諧狀態。 »

[5] « *Ce qui est central, médian, c'est ce qui permet la communication.* » (*Ibid.*, p.234. « 沖，涌摇也。 »)

§ 2 Le vide mental

Le vide mental est le paroxysme de la vacuité propre au détachement. Dans le prolongement de l'apaisement du cœur-esprit (*xinzhai* 心齋), il s'agit d'introduire un silence mental qui se traduit par une disponibilité. L'idée de vide mental exprime aussi cette lourdeur d'un mental trop encombré par les pensées. Il n'est pas question pour autant de déni et d'oubli de ce qui est problématique, puisque le plus important est de ne pas se leurrer. Impossible donc de fermer les yeux sur ce qui nous gêne. Au contraire, c'est même cela qui est sans doute le plus intéressant, à condition de déterminer ce qui est véritablement à régler, et non ce qui relève de la lâcheté, ou de la supercherie du mental. Dans le silence, cette voix propre à l'intellect émerge pour nous convaincre d'arrêter, de faire autre chose de moins ennuyeux, etc. Une voix qui en définitive est façonnée par la société qui nous entoure, à l'instar du « *fantôme d'*ego » dont parle F. Nietzsche pour montrer combien l'individu est déterminé par son environnement socio-culturel, au point de fantasmer son être propre jusqu'à perdre de vue ce qu'il est véritablement[1]. Il est difficile de s'affranchir d'une telle supercherie. Tout d'abord parce qu'il est déjà délicat de se rendre compte que ce que nous pensons être n'est souvent qu'une somme de préjugés ne provenant pas de nous mais de l'influence extérieure. Ensuite, parce que la majorité des individus ne possède aucun *ego* véritable à opposer à ce leurre[2]. Enfin, parce qu'il faut encore avoir le courage de s'exposer, dans la nudité de son être véritable, à cette extériorité qui tend si souvent à nous malmener par des idées toutes faites et sans recul sur la réalité. Se retrouver dans le silence constitue donc une première étape pour examiner scrupuleusement ce que nous sommes réellement, en distinguant ce qui dépend véritablement de nous, et ce qui n'est qu'influence extérieure. Mais le vide mental ne peut apparaître que lorsqu'une place lui est faite, ce qui demande un effort de notre part.

Il est en effet facile de se laisser envahir par les nuisances sonores provenant de l'extérieur. Faire le vide, c'est se mettre dans une démarche de lucidité vis-à-vis de soi. Ce qui ne veut pas dire régler tous les problèmes. ; cette idée est encore un leurre du mental. Il suffit simplement d'être honnête vis-à-vis de soi, tout en acceptant ses défauts, sans pour autant se résigner. Admettre que certains changements nécessitent du temps, un travail approfondi – un *engagement*. La vacuité n'est donc pas la lâcheté, mais le relâchement. Le vide mental permet de se concentrer sur son être profond, et cela n'est possible qu'en se focalisant sur le corps-propre, sur la chair. En effet, penser trouver dans le mental le moyen d'apaiser le mental est une pétition de principes. Si le vide mental convoque l'idée de silence, celui-ci est intérieur avant d'être extérieur.

---

[1] « *La plupart des gens, quoi qu'ils puissent penser et dire de leur "égoïsme", ne font malgré tout, leur vie durant, rien pour leur* ego *et tout pour le fantôme d'*ego *qui s'est formé d'eux dans l'esprit de leur entourage qui le leur a ensuite communiqué ; – en conséquence ils vivent tous dans un brouillard d'opinions impersonnelles ou à demi personnelles et d'appréciations de valeurs arbitraires et pour ainsi dire poétiques, toujours l'un dans l'esprit de l'autre qui, à son tour, vit dans d'autres esprits : étrange monde de fantasmes qui sait pourtant se donner une apparence si objective !* » (*Aurore : pensées sur les préjugés moraux*, II, § 105, p.84)

[2] Plus précisément, F. Nietzsche dit ailleurs que « *tels que l'on nous éduque aujourd'hui, nous recevons d'abord une* seconde nature *: et nous la possédons lorsque le monde nous déclare mûrs, majeurs, utilisables. Seuls quelques uns sont assez serpents pour se dépouiller un jour de cette peau : au moment où, sous cette enveloppe, leur* première nature *a mûri. Chez la plupart, le germe s'en dessèche.* » (*Ibid.*, V, § 455, p.242)

Autrement dit, il s'agit de faire taire les mécanismes mentaux qui font dériver à l'infini dans des spéculations inutiles. Non s'empêcher de penser, mais focaliser dans un premier temps son attention sur un aspect du corps, l'un de ses membres, ou le processus de la respiration. Non demeurer dans une attitude d'observation maintenant une distance et donc une extériorité vis-à-vis de soi, mais pénétrer progressivement la sphère du vécu intime, pour ressentir véritablement. « *Lorsque l'attention est dirigée vers l'intérieur, toute perception du monde extérieur est une distraction, une interruption. Il nous faut un degré d'autonomie mentale qui nous élève temporairement au-dessus de toute tentation de retour au monde extérieur.* »[1] La prise de contact avec sa propre chair est la condition du vide mental. Lorsqu'il décrit cette pratique de l'apaisement du cœur-esprit, Zhuangzi lui-même renvoie à la respiration comme point focal de la concentration. La vacuité doit parvenir au point où les pensées, dont il est impossible d'empêcher le flux, ne font que passer. Le cœur-esprit, décrit comme un singe fou, pose cette difficulté de s'accrocher à toutes les pensées qui le traversent. Il part alors dans des arborescences mentales qui peuvent être intéressantes dans des procédés de création artistique (surréalisme) ou d'interprétation psychanalytique (association automatique) mais qui constituent au quotidien un gaspillage d'énergie phénoménal ! La structure intentionnelle de la conscience amplifie ce phénomène : si toute conscience est conscience de quelque chose, alors la conscience ne peut jamais se vider. S'il est certes impossible de vider complètement la conscience, en revanche, il est possible de la débarasser de son intentionnalité. La conscience lâche alors prise, et ne retient pas ces pensées qui ne font plus que passer, la traversant comme des oiseaux traversent un ciel bleu. Le vide mental est intrinsèquement lié au fait de relâcher cette qualité spéculative.

Ce processus ne va pas de soi, surtout dans notre monde moderne où tout est immédiateté, où il est difficile de se poser dans le silence. Mais c'est là aussi une épreuve à relever pour pénétrer pleinement dans cette démarche du vide mental. Là où la société accentue la rapidité, il convient de s'arrêter, acceptant d'aller à contre-courant. Acceptant aussi que le processus ne soit pas immédiat, qu'il requiert de la patience. Le commencement de la pratique revient à jeter les bases d'une attitude qui ne portera ses fruits que lorsque le temps sera venu. Et nul ne peut déterminer exactement la durée que cela prendra. L'exercice de la patience est donc crucial. La patience, contrairement à l'attente qui crée de la tension, laisse le temps au temps. La nature détermine le déroulement du processus, elle pour qui l'idée de "prendre le temps" n'a aucun sens. Nul ne peut presser la nature sans en payer les conséquences. Il faut donc s'arrêter, réunir les conditions nécessaires, et patienter. La démarche est finalement la même que pour dormir. Nul ne peut forcer la venue du sommeil – tout du moins sans artifices. Qui se couche se prépare au sommeil, réunissant toutes les conditions pour s'endormir[2]. La démarche du travail interne est sensiblement la même. Au commencement, il suffit de se placer dans une posture imitative de ce qui est requis pour faire circuler l'énergie, et même déjà ressentir cette circulation. Puis

---

[1] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, p.23

[2] « *Il y a un moment où le sommeil "vient", il se pose sur cette imitation de lui-même que je lui proposais, je réussis à devenir ce que je feignais d'être : cette masse sans regard et presque sans pensées, clouée en un point de l'espace, et qui n'est plus au monde que par la vigilance anonyme des sens.* » (M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, V, p.202)

patienter. Que les effets rejoignent enfin leurs causes. Il y a là un saut qualitatif qui échappe à la conscience, tout comme le passage de l'éveil au sommeil. Ce qu'il reste de notre conscience n'est qu'une simple « *vigilance anonyme des sens* ». L'image du miroir exprime clairement l'état du pratiquant lorsque celui-ci a enfin atteint le vide mental. Réunir les conditions, puis patienter, cela revient effectivement à chercher le reflet de ce qui n'est pas encore réalité. Et cependant, c'est en provoquant ce reflet que son effet apparaîtra dans la réalité.

L'analogie entre le miroir et le vide mental vient aussi de ce que le miroir ne possède aucune aspérité, et donc n'offre aucune prise aux spéculations. Il se contente de refléter. Refléter quoi ? Ce qui le dépasse, le transcende. Le *Dao*. « *Le miroir, chez Zhuangzi, échappe à [un] emploi mystique et se trouve ici tout autrement compris : "L'homme accompli utilise son esprit comme un miroir : il ne raccompagne pas ni ne va au-devant, il répond [aux choses] sans les thésauriser ; c'est pourquoi il vient à bout des choses [se reflétant en lui] sans en être blessé" (chap. 7, Guo, p.307). La vertu du miroir est qu'il accueille mais ne retient pas ; il reflète* tout *ce qui se présente à lui en le* laissant passer, *sans s'y attacher. Il ne repousse ni ne veut garder, il laisse apparaître et disparaître en lui sans jamais fixer. C'est pourquoi sa faculté s'exerce indéfiniment sans jamais être endommagée. Même le miroir sert d'image de cette façon dont, en se faisant le lieu du passage, on se préserve dans sa capacité – sans s'user.* »[1] Le détachement et la vacuité ici recherchées requierent cette capacité de lâcher prise, pour ne rien retenir de ce qui se présente, à la manière d'un miroir. C'est là aussi une condition de possibilité de la spontanéité : ne rien ajouter, laisser faire ce qui arrive, afin d'épouser parfaitement l'ordre des choses, de l'accueillir et de s'y conformer. Refléter la situation telle qu'elle se présente, sans affect, et agir en conséquence. Aussi l'homme accompli se contente-t-il d'accueillir et de réagir, tout en restant vide, en contact avec l'ensemble de ses propres ressources. Ne conservant rien, il réagit chaque fois de façon nouvelle et adéquate[2]. Une attitude qui, sur le plan martial, détermine le rapport à l'autre. La structure réflexive et désengagée du miroir illustre le fait de ne rien dévoiler de sa stratégie. D'où la possibilité d'échapper aux situations conflictuelles, n'étant plus qu'une « *barque vide* »[3]. L'homme accompli est à l'image du miroir, car il conquiert les choses sans en être endommagé : il n'anticipe ni ne provoque ou même résiste. Il fait montre de vertu yin : réceptivité, souplesse[4].

---

[1] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, IX, 6, p.119

[2] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Une apologie de la confusion, p.101

[3] « *Si quelqu'un traverse un fleuve en bateau et qu'une barque vide vienne le heurter, aussi irascible soit-il, il ne se mettra pas en colère, mais s'il y a quelqu'un à bord de la barque qui vient à sa rencontre, il le hèlera pour qu'il s'en écarte. Si ayant crié une première fois, il n'est pas entendu, il criera de nouveau ; et à la troisième tentative infructueuse, il lâchera une bordée d'injures. Si la réaction est différente dans les deux cas, c'est que dans l'un la barque est vide et dans l'autre il y a quelqu'un. Qui peut faire du tort à celui qui traverse le siècle comme une barque vide ?* » (Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XX, p.162)

[4] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, IV, I, A, p.171.Le *Huainanzi* dit encore : « *Nul homme ne se mire dans une eau agitée, mais dans une eau calme, en raison de sa sérénité. Nul n'examine sa forme dans un morceau de fonte mais dans un miroir brillant, en raison de son caractère uni. Seul ce qui est uni et serein reflète fidèlement la nature des êtres qui ont une forme. Sous cet angle, l'utile doit s'appuyer sur l'inutile. C'est pourquoi la lumière remplit la demeure vide et la bonne fortune s'y arrête. Lorsque le miroir est brillant, la poussière ne saurait le ternir. Lorsque l'esprit est pur, la convoitise et le désir ne sauraient le troubler.* » (*Philosophes taoïstes II : Huainan zi*, II, 16b-17b, p.75)

Par ailleurs, l'image du miroir explicite l'inutilité d'évacuer toute intervention du mental : il s'agit "simplement" d'apaiser le cœur-esprit. Sans cela, la pensée est agitée et gêne les effets positifs de la méditation[1]. L'apaisement du cœur-esprit permet alors de s'effacer en tant que subjectivité, faisant face au monde pour admirer le processus qui dirige les transformations du vivant[2]. Objectif difficile à atteindre. Le mental est mal à l'aise vis-à-vis de ce vide, qu'il cherche souvent à remplir, parce qu'il l'angoisse. Face à celui-ci, pendant la relaxation ou la méditation, il va s'agiter pour combler le vide, par les pensées, ou les mouvements du corps incontrôlés. Comment s'assurer que ce qui est ressenti n'est pas alors une projection du mental ? Cela est proprement impossible mais il faut justement abandonner toute certitude, toute garantie. Car la pratique du travail interne n'est pas le lieu de l'apprentissage, ni même de la compréhension, mais simplement de la pratique elle-même. Il s'agit surtout de ressentir, et d'intégrer à son être cette lucidité charnelle. À nouveau, la conscience ne peut se limiter à une structure intentionnelle. Le travail interne met en lumière ces limites. Nous sommes habituellement non attentifs. La tendance de l'esprit à errer ne se remarque que lorsque l'on tente d'accomplir une tâche mentale et que cette errance interfère. En fait, le corps et l'esprit sont rarement coordonnés étroitement. Nous ne sommes pas vraiment présents[3]. Calmer le mental sert à le rendre présent à lui-même, sur le modèle du reflet spéculaire débarrassé de tout agrippement spéculatif. Mais l'attitude quotidienne apparaît comme un scaphandre composé d'habitudes et de préjugés, une armure qui met à distance de son propre vécu. Le premier éclaircissement du travail interne est de voir combien nous sommes déconnectés de nous-mêmes au quotidien. Prendre conscience de ce brouillard dans lequel nous n'avions même pas jusque-là conscience d'être. De fait, l'éveil provoqué par la méditation est assimilé par les chercheurs à des états modifiés de conscience, c'est-à-dire des états "seconds" au cours desquels l'homme vit une modification plus ou moins profonde de son état ordinaire de conscience. S'il est question d' "éveil", c'est bien que la conscience est habituellement assoupie, bercée par ce quotidien qui

---

[1] Ce que note H. Maspero par rapport aux pratiques du taoïsme religieux (cf. *Le taoïsme et les religions chinoises*, Les dieux taoïstes, comment on communique avec eux, pp.475-476).

[2] *« Le Saint est la radiance même du monde, la visibilité même en sa totalité, tout en étant ce qui la rend possible, à la fois l'indifférencié, support de toutes les différences illimitées, et la manifestation de ces différences. La différence entre le substrat, le miroir et les images est abolie. À la fois miroir, lumière, transparence et réflexion. Ce qu'il donne à voir (on ne dit pas qu'il le voit) est ce qu'il fait apparaître. Mais ce qui apparaît sur le miroir ne sont que des formes, pas les choses elles-mêmes. Ce qui est de soi-même, c'est le miroir, le Saint, l'action de refléter parfaite dans sa pureté. Il reçoit, il est passif, et cette passivité est une activité en ce sens qu'elle renvoie l'image ; le* gan 感*, être ému, affecté, recevoir une impulsion, ne fait qu'un avec le* ying 应*, la réponse. On a là l'identité immédiate qui est le propre de l' "action" – réponse taoïste, parfaite et pure. Un seul "acte", où s'abolissent passif et actif, intérieur et extérieur, dans une identité telle qu'elle l'abolit en la réalisant. Abolition du retrait, de la distance créée par le regard. Mais aussi, implicitement, l'image du miroir signifie que l'esprit ou la connaissance ne peut exister sans être acte, fût-ce non-intentionnel. Il y a immédiateté entre le miroir et la réflexion. Il n'y a pas d'être sans apparaître (pas de* wu 無 *sans* you 有*, du moins au plan mondain). De même qu'il n'y a pas de marcheur sans marche, il n'y a pas de miroir sans réflexion ; le miroir est l'apparition. Il est le symbole du mouvement réflexif et récursif qui d'un seul tenant accepte et renvoie, symbole du suspens en tant qu'il fait intrinsèquement partie du mouvement, arrêt-point de départ, point limite du rebond ; symbole, donc, d'un mouvement double d'interrelation : le Saint se reflète dans le monde, et le monde se reflète en lui.* » (I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.146)

[3] F. Varela, E. Thompson & E. Rosch, *L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine*, I, 2, Examiner l'expérience à l'aide d'une méthode : l'attention/vigilance, p.54

endort facilement puisqu'il rassure. Cette mécanisation de l'activité rend passif et empêche de saisir le fonctionnement du vivant[1]. La dernière chose à faire est donc de vouloir bien faire : la crispation qui apparaît alors empêche d'accéder au vide mental. Il faut laisser venir à soi, naturellement, les effets, en demeurant disponible, à l'écoute des phénomènes.

Il est alors possible de vivre véritablement le présent, alors que celui-ci habituellement échappe au vécu subjectif[2]. Les états modifiés de conscience (ou *altered states of consciousness*) ouvrent la voie d'une adéquation avec le monde, espace et temps, sans plus de décalage. Ceci, grâce au vide mental similaire au miroir réfléchissant immédiatement ce qui se passe. Le mental est serein, lâchant prise sur le monde, demeurant silencieux sans nommer ce qu'il observe, car le moindre effort intellectuel pour comprendre un objet ne ferait qu'agrandir la distance avec le sujet[3]. Aborder le vide mental avec confiance, et sans être avide de résultat, permet d'être enfin là où il faut être, à l'intérieur de soi, véritablement éveillé à son être profond – état de lucidité charnelle. En effet, dans le vide mental, les capacités de l'être ne sont pas retenues voire même parasitées par l'intellect. Pas d'entrave à la parfaite présence à soi et au monde : transparence et clairvoyanc. Le vide mental marque la concomittence de soi avec le principe de l'univers. Le vide est non-attachement et doit être atteint dans le combat, pour être transparent vis-à-vis de l'adversaire, le laissant dans l'incapacité de lire nos possibles. Ce « *vide central* » [4] provient lorsque l'individu, parfaitement unifié, éprouve le *Dao* dans sa chair, dans tout son être. La « *consciente absence de pensée* »[5] qui apparaît alors détermine le vide mental. Il s'agit d'être présent sans être concentré, d'être attentif mais détendu. D'où la nécessité de se confronter dès le départ au silence et à l'immobilité, pour se confronter à soi et découvrir son centre propre. La concentration décentre : il faut lui préférer l'attention qui permet la détente et est plus durableet s'inscrit dans le corps[6].

---

[1] Zhuangzi écrit ainsi : « *Les machines créent les activités mécaniques. Les activités mécaniques mécanisent le cœur. Qui a un cœur mécanique dans la poitrine perd sa candeur native ; qui a perdu sa candeur native ne saurait connaître la paix de l'âme. Le* Dao *ne vient pas se loger chez qui ignore la paix de l'âme.* » (*Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XII, p.101)

[2] Selon M. J. Larrabee, nous ne vivons pas tous le présent, quand bien même nous clamons conceptuellement que c'est le cas. Nous savons que nous vivons dans le moment présent du temps, mais cela revient à dire que, d'une manière ou d'une autre dans la culture occidentale, le moment du temps objectif ou temps de l'horloge qui est en train de se passer maintenant est pris pour le temps présent et celui dans lequel nous existons réellement. ("There's no time like the present : how to mind the now", in *The many faces of time* (J. B. Brough & L. Embree ed.), I, p.96)

[3] P. Feuga, *L'art de la concentration*, I, Ce que la concentration n'est pas, pp. 45-46. L'auteur écrit aussi que « *vouloir ne penser à rien crée un vide où tout s'engouffre aussitôt : souvenirs, projets, résistances et crispations multiples* » (*Ibid.*, p.45).

[4] *Le livre de la Cour Jaune : classique taoïste des IVe-Ve siècles*, Introduction, Le centre, p.12

[5] *Ibid.*, Introduction, La concentration, p.14

[6] « *Dans la concentration, utile au début pour éviter la distraction, une focalisation de type "tunnel" se crée : rien d'autre n'existe à part l'objet de notre concentration, quand bien même cela ne dure que deux ou trois secondes. Cet "enfermement" sur notre action réduit automatiquement les autres perceptions : ainsi, un mouvement sera le centre focalisé de toutes nos perceptions, ainsi que de notre pensée compulsive, pendant le temps de notre effort. Cela fonctionne assez bien, mais en général, la concentration ne peut tenir longtemps… et quand elle cesse, tout disparaît. L'explosion des distractions peut même nous faire oublier notre objet de concentration d'origine. Même si elle est importante, la concentration est une "tension", une façon de faire "en force". Aucune façon de faire par "contrainte" n'a de pérennité, il est impossible de vivre dans ces conditions car ce n'est pas "naturel".* » (S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Attention et concentration")

§ 3 Le vide du corps-propre

Le vide mental, corrélé au développement de la qualité d'attentionpar l'intermédiaire d'exercices physiques et énergétiques permet le développement simultané d'un état de vide du corps-propre. De la même manière que dans une pratique quotidienne le geste appris demande de moins en moins d'effort, l'ensemble de la pratique s'inscrit progressivement dans cette logique d'économie. Intégrée au quotidien, la pratique se nourrit d'habitudes où l'attention persiste et prédomine, plutôt que la concentration, afin de réduire l'apport de tensions et gagner en détente. Le vide mental n'est donc possible qu'à la condition de renouer avec sa dimension charnelle. L'attention se focalise donc sur tous ces phénomènes qui constituent notre être comme activité, dans une attitude de disponibilité. Il ne s'agit pas de chercher à agir sur le corps-propre, mais au contraire se mettre à l'écoute de ce qui permet d'attribuer la qualité de propre à notre corps. Il faut donc ressentir l'énergie qui circule en nous, et le vide du corps-propre met en lumière la spécificité de la pratique du Taiji quan : tandis que le vide mental est une posture plutôt recherchée dans l'immobilité physique, le vide du corps-propre associe le mouvement à l'immobilité mais aussi l'immobilité au mouvement. L'association de ce vide du corps-propre au mouvement est pourtant un phénomène courrant. Lorsque nous réfléchissons alors même que nous faisons du vélo, le mental s'absente dans ses spéculations et laisse faire le corps. Ce qui fait que, de manière générale, nous ne prêtons aucune attention à notre corps. À moins que celui-ci nous fasse signe. Nous sommes conscients de l'organisme naturel, tel qu'il est, seulement lorsqu'il perd son équilibre et nécessite quelque ajustement (nutrition, excrétion) ou réparation (médication, intervention chirurgicale). Autrement, l'existence personnelle réduit la plupart du temps son organisme à elle-même, et le laisse fonctionner anonymement comme l'un de ses éléments. Il fonctionne juste comme l'outil habituel pour le subjet-corps, par exemple le stylo pour la main, les touches pour les doigts d'un pianiste. L'ustensile comme objet subjectifié n'est rien d'autre que l'anologon à un niveau moindre de l'organisme humain comme sujet objectifié[1].

Le corps n'est finalement qu'un support de notre pensée, ignoré tant qu'il ne se manifeste pas. Plus exactement, tant qu'il ne pose pas problème. Car le corps ne ment pas et, corrélativement, se situe radicalement dans l'immédiateté. Cela veut dire que le corps émet des signaux dès que quelque chose ne va pas, mais encore faut-il être attentif, disponible pour recevoir ces signaux. Ainsi la médecine occidentale est-elle une médecine d'urgence, vers laquelle on se tourne toujours trop tard, puisqu'il vaut mieux guérir que prévenir… Le corps est donc un outil qui n'est conscientisé que lorsqu'il pose problème[2]. Ce qui interroge à nouvea la structure intentionnelle de la conscience, notamment dans la considération d'activités habituelles qui demeurent en deçà d'un certain seuil intentionnel. L'intentionnalité

[1] Kojima H., "From dialectic to reversibility : a critical change of subject-object relation in Merleau-Ponty's thought", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), IV, p.106.

[2] Idée chère à M. Heidegger, qui définit ainsi comme propriété constitutive de l'outil, en plus de l'utilité, la possibilité de la panne, de l'inutilisable, selon trois modalités spécifiques : surprise (l'outil est endommagé, ce qui correspond à notre situation), importunance (il manque, dérange) et récalcitrance (il dérange) (Cf. *Être et Temps*, I, I, III, § 16)

est par définition la conscience de quelque chose, aussi le concept husserlien d'intentionnalité ne peut-il être employé pour qualifier des procédés complètement inconscients. Néanmoins, dans notre quotidien, nous ne sommes pas pleinement conscients des objets auxquels nous sommes confrontés. Il y a deux sens à la locution "conscient de". Au sens strict, "être conscient de" signifie être directement conscient, mais au sens large, cela signifie avoir l'objet "dans" la conscience, en être conscient de quelque manière que ce soit, aussi bien directement qu'indirectement[1]. L'exemple pris pour évoquer cette conscience indirecte *(indirect awareness)* est celui de monter des escaliers. Lorsque nous y sommes habitués, nous ne prenons même plus la peine de regarder les marches, car cela fait partie de ce que K. Arp nomme nos « *facultés d'arrangement en arrière-plan* » *(background coping skills)*. L'idée proposée est que notre conscience ne se focalise pas directement sur les marches : nous avons simplement une perspective globale de l'action. Il ne s'agit donc pas de grimper les marches une à une, mais de monter l'escalier. Peu importe les détails, seul compte le sens global de l'action. De ce fait, la conscience peut s'éloigner, quitte à se déplace vers d'autres actions/phénomènes. Ce que nous effectuons, par exemple, lorsque nous ne prêtons pas attention à la mécanique de la voiture que nous conduisons, mais simplement à ce qui se passe sur la route. Notre quotidien est ainsi géré par ce qu'E. Husserl nomme un « *horizon* », terme qui exprime tout à fait la distance installée entre la conscience et l'action en cours, ainsi que la nature double du corps-propre dans la conception husserlienne, à la fois comme « *corps-propre esthésiologique* » et comme « *corps-propre du vouloir* »[2]. La première modalité est ici anesthésiée : les détails de l'action ne sont pas considérés, mais son processus global l'est, ce qui correspond à la seconde modalité, à savoir un vouloir global, qui convoque la qualité esthésiologique seulement en cas de problème.

L'idée se retrouve aussi chez Zhuangzi, où la conscience n'advient que lorsqu'il y a problème[3]. La progression dénotée marque le vide du corps-propre par une faculté d'adaptation, qui va jusqu'à influencer les capacités mêmes du mental. En focalisant son être sur les procédés du corps-propre, il n'est plus simplement question de conscience indirecte : l'aspect énergétique est considéré, et le corps-propre esthésiologique ne peut plus être séparé du corps-propre du vouloir. Le vide du corps-propre cherche même à harmoniser l'un et l'autre, intégrant chacune de ces dimensions dans l'unité d'un processus, qui a des répercussions au niveau de la qualité de l'action. Faire le vide permet aux forces de s'assembler pour produire l'acte. En être incapable produit répétition et rigidité, car cette faculté permet d'épouser les métamorphoses de la réalité, de ne plus subir aucune contrainte et d'agir juste en toute circonstance[4]. Cet état de vide du corps-propre est nécessaire

---

[1] K. Arp, "Husserlian intentionality and everyday coping", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), I, p.163.

[2] *Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, III, III, § 62, p.383

[3] « *Une chaussure bien adaptée fait oublier le pied, une ceinture les reins, l'esprit le vrai et le faux. Être à l'abri des révolutions intérieures et imperméable aux influences extérieures, telle est l'adaptation parfaite aux circonstances. Qui se trouve adapté du début à la fin, en toutes circonstances, possède cette adaptation qui fait oublier l'adaptation.* » (*Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, p.158)

[4] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Une apologie de la confusion, pp.98-99. L'auteur précise plus loin : « *Il est vital que nous sachions faire retour à la confusion et au vide quand notre activité consciente est*

dans le combat, où il faut se tenir disponible à ce que l'adversaire dégage, pour pouvoir réagir convenablement. Cet état de vide, complet puisque touchant le mental autant que le charnel, représente la fécondité même de l'action au niveau du travail interne, car il en constitue le moteur. D'où ce conseil de Zhuangzi, qui s'adresse à l'intégralité de la personne humaine : « *Sois comme le nouveau-né qui marche sans savoir où il va et se tient sans savoir où il est. Alors, que ton corps soit semblable à du bois mort et ton cœur à de la cendre éteinte ! De cette façon tu ne connaîtras ni malheur ni bonheur. Bonheur et malheur n'existant pas pour toi, comment les hommes pourraient-ils te faire du tort ?* »[1] Que le corps (*shen* 身) soit comme du « *bois mort* », et le cœur (*xin* 心) comme de la « *cendre éteinte* », cela montre l'importance du vide sur les différents niveaux de l'être. Par un tel état de vacuité, les choses extérieures n'influencent plus la structure de l'être, et si celui-ci épouse leur processus, il ne perd rien pour autant de sa structure interne, se contentant de plier comme le roseau. La présence du *Dao* est éprouvée, n'étant plus masquée par l'agitation des phénomènes. L'univers est rejoint de l'intérieur, par le dépouillement d'une subjectivité trop pleine de soi, incapable d'accueillir, y compris son véritable soi.

Une intuition qui semble se retrouver chez M. Merleau-Ponty, lorsqu'il note l'effacement d'une couche superficielle de l'être devant ce qu'il est en profondeur, et qui ne se connaît que par le vide. « *Je ne suis capable d'être pour moi que si, au centre de moi-même, je ne suis rien du tout, mais ce vide central doit être porté par de l'être, une situation, un monde, n'est jamais connaissable que comme le foyer qu'indiquent leurs perspectives, et en ce sens il y a une priorité de l'être sur la pensée.* »[2] Il s'agit donc d'apaiser le mental avec une pratique corporelle qui n'est pas entachée de pensées, et permet d'accéder au noyau même de son être. D'où une échappée du temps, phénomène mental, puisque le corps est focalisé sur l'immédiateté du présent. La pratique du Taiji quan est justement centrée dans ce présent, ouvrant l'écoute de son propre corps dans l'actualité de ses mouvements[3]. Il y a ainsi une réorientation de toutes les facultés et de toutes les énergies. « *Nos sens, notre attention, notre intelligence, que nous mobilisons quand nous devons observer, réagir ou intervenir hors de nous-mêmes, nous les mobilisons maintenant en sens inverse, vers l'intérieur, pour percevoir ce qui se passe en nous. Nous sommes présents, éveillés, mais si absorbés que, vus de l'extérieur, nous*

---

dans un cul-de-sac, qu'elle s'est laissée enfermer dans un système d'idées fausses ou dans des projets irréalisables. Notre salut dépend alors de notre capacité de faire marche arrière, d'aller "évoluer à proximité des phénomènes", de retrouver "le vide où s'assemble la Voie". Il faut savoir faire le vide pour produire l'acte nécessaire. L'incapacité de faire le vide, comme je l'ai dit, engendre la répétition, la rigidité, voire la folie. » (*Ibid.*, Un paradigme de la subjectivité, p.142)

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXIII, p.197

[2] M. Merleau-Ponty, *Le visible et l'invisible*¸ Interrogation et dialectique, p.132. L'auteur évoque ailleurs, dans le prolongement de cette idée, le thème d'un « *néant central* » autour duquel s'articule l'être : « *Partir de ceci : il n'y a pas d'identité, ni non-identité, ou non-coïncidence, il y a dedans et dehors tournant l'un autour de l'autre. Mon néant "central" c'est comme la point de la spirale stroboscopique, qui est* on ne sait où, *qui est "personne".* » (*Ibid.*, Annex, Notes de travail, p.312)

[3] « *Tout sentiment de localisation et de limitation spatiale a disparu. Lorsque le corps propre a atteint un ultime état de transparence, lorsque son activité s'est affinée jusqu'à ne plus être perceptible pour l'esprit qui "écoute", le corps et, avec lui, toute réalité déterminée semblent abolis, non point au profit de quelque vide ou de quelque néant impensable, mais au profit de l'expérience immédiate de l'énergie vivifiante, du* qi, *dont le monde est fait. L'esprit, qui fait un avec le jeu du* qi, *connaît alors cette jouissance et cette liberté supérieures qui ont toujours été représentées en Chine par le thème de la "randonnée divine",* shenyou 神游. » (J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, pp.29-30)

avons l'air absent. Nous sommes à l'écoute de phénomènes que l'observateur n'entend ni ne voit. »[1] Le vide du corps-propre invite ainsi à se recentrer sur soi, afin d'abolir tout ce qui pourrait être superflu dans l'activité, éliminer tout parasite, et s'affranchir de toute limite quant à la qualité de notre existence. Ce qui explique que lors de la méditation, le corps est ressenti profondément au moment même où il envoie des signaux somatiques au mental pour stimuler son attention. L'attention ne requiert pas l'intervention de la volonté dans la méditation. Parallèlement, le corps est dans en état d'homéostasie, ce qui procure un sentiment d'apaisement et permet un équilibre, notamment sur le plan émotionnel. Tout investissement émotionnel dans un combat est source de tension et de blocage : un état de vide est donc requis. L'émotion est une expression psychophysique, où l'individu n'est déjà plus dans la présence immédiate à soi. Il s'inscrit dans un monde social et culturel qui l'empêche d'être tout entier à son être charnel. Disponible et détendu, de par un vide mental et charnel. Le principe du Taiji quan est précisément de neutraliser la force dynamique par le pouvoir de la tranquillité, qui permet la coordination des deux versants de l'être. Le relâchement est source d'une plus grande efficacité[2], menant la vacuité au détachement, posé de manière similaire par le concept d'*épochè* en phénoménologie et par celui de non-agir-contre dans le taoïsme.

4.3 L'*epochè* et le non-agir-contre (*wuwei* 無為)

§ 1 L'indistinction première

La cosmologie chinoise nous renseigne sur un élément important du travail interne : l'état d'indistinction. Celui-ci précède l'apparition du *Taiji*, qui signifie l'incipit de la dialectique *yin/ yang* à l'origine des phénomènes et des êtres. Cet état d'indistinction, encore appelé indifférenciation ou confusion, correspond au terme chinois de *hundun* 混沌, parfois traduit par "chaos", le terme reprenant la signification qui lui est attribuée dans la cosmologie grecque, assez similaire sur ce point. Le *hundun*, à l'instar du χάος, constitue en effet l'origine du monde, état d'indistinction où tout est latent, et s'apprête à apparaître. « *Le chaos primordial, nommé* hundun*, mythe de l'origine du monde auquel font souvent référence Zhuangzi et d'autres textes taoïstes, est une matrice contenant en son sein l'univers. À l'origine, cette boule chaotique, faite d'un souffle unique et mêlé, se mit en mouvement ; le souffle se scinda en deux : le pur et le léger s'éleva, donnant le* yang *et la luminosité du ciel ; l'impur et le lourd descendit, formant le* yin *et l'opacité de la terre. Si quelques esprits audacieux ont soutenu que le monde était ouvert et infini, l'image qui s'est imposée est celle d'un monde ayant la forme d'un œuf, le ciel était le blanc et la terre le jaune.* »[3] Le *hundun* convoque l'idée de centre comme centre originel. Le chaos, fermé, sans orifices, représente ce

---

[1] *Ibid.*, p.22

[2] « *La détente musculaire apporte cinq intérêts directs pour tout pratiquant : la disponibilité du muscle pour une utilisation immédiate dans une action volontaire (vitesse) ; une utilisation minimale des muscles antagonistes qui freinent l'action (puissance) ; une récupération optimale des efforts musculaires (récupération) ; une économie de mouvement qui réduit la consommation d'énergie (endurance) ; une possibilité de "faire passer la force" (pénétration).* » (S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Détendu... pas mou")

[3] C. Despeux, "Le corps, un monde en miniature ; l'univers, un monde clos", in *L'État de la Chine et de ses habitants* (dir. P. Gentelle), p.86

qui existe avant toute manifestation. Image qui revient régulièrement chez Zhuangzi, pour qualifier un état, une attitude, adoptée par l'être humain face au monde. Dès les premiers mots de son ouvrage, Zhuangzi évoque un poisson *Kun* 鯤 dont le nom est sémantiquement et graphiquement une allusion au *hun* de *hundun*. « Kun 鯤 *est un poisson nouveau-né qui se trouve dans l'obscurité de la mer du Nord-Est et qui se transforme en ce grand oiseau Peng* 鵬*, oiseau phénix associé au vent, image de l'envol de l'esprit : Kun* 鯤 *est le chaos primordial, l'état de nescience extatique qui précède cet envol jusqu'aux confins du monde.* »[1] L'incipit du *Zhuangzi* est programmatique, et annonce le parcours qui sera fait tout au long de ses réflexions philosophico-poétiques si intenses. Mais l'allusion la plus célèbre au Chaos se trouve à la fin des Chapitres Intérieurs. Cette localisation n'est d'ailleurs pas anodine, car ceux-ci constituent traditionnellement la partie de l'ouvrage attribuée à Zhuangzi lui-même, alors que la suite serait plutôt l'œuvre de disciples plus ou moins directs. Autrement dit, l'œuvre exclusive de Zhuangzi commence et s'achève avec le Chaos, comme un clin d'œil cosmologique à cet état d'où tout procède mais également où tout revient.

La conclusion est néanmoins tragique, quoi qu'elle convienne au pessimisme anthropologique de l'auteur : « *L'empereur de la mer du Sud était Illico, l'empereur de la merd du Nord était Presto, l'empereur du milieu était Chaos. Comme chaque fois qu'ils s'étaient retrouvés chez Chaos celui-ci les avait reçus avec la plus grande aménité, Illico et Presto se concertèrent sur la meilleure façon de le remercier de ses bontés : "Les hommes, déclarèrent-ils, ont sept ouvertures pour voir, entendre, manger, respirer. Lui seul n'en a aucune. Et si on les lui perçait ?" Chaque jour ils lui ouvrirent un orifice. Au septième jour Chaos avait rendu l'âme.* »[2] Le chaos est un état d'indifférenciation situé entre des opposés : Nord et Sud symbolisent ainsi vide et plein, *yin* et *yang*, etc. Situé à mi-chemin des différents pôles, il ne prend pas parti, restant donc fermé sur lui-même, indistinct. La compréhension du passage dépend de l'interprétation des noms des deux empereurs. Les commentaires classiques disent ainsi que *shu* 儵 a le sens de *you* 有, "avoir" ou *youxiang* 有象, "ayant forme", tandis que *hu* 忽 est l'équivalent de *wu* 無, "non-avoir", ou *wuxing* 無形, "sans forme"[3]. Autrement dit, le chaos se tient à la jonction du néant et de l'étant. Il ne doit donc pas être confondu avec le non-être, mais plutôt posé comme cet état inchoatif où tout est latence, potentialité en attente d'actualisation. Le chaos, c'est par essence le règne du possible. Tout peut en surgir. Idée particulièrement intéressante dans le domaine martial, et même stratégique, où il faut dissimuler à l'adversaire les intentions. Adopter une attitude similaire à cet état d'indistinction, c'est ainsi ne laisser aucune prise à l'adversaire. Cet état de confusion permet d'agir de manière pleinement spontanée et imprévisible, mais adéquate. L'interprétation de J. Lévi sur ce passage reprend ainsi la vacuité recherchée dans le travail interne : « *Le drame de Chaos est celui de la psyché. Les ouvertures fallacieuses par où le monde surgit lui font découvrir des objets attisant sa*

---

[1] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, II, II, IV, p.123. J.C. Pastor livre une interprétation similaire : « *Le poisson émergeant de l'Obscurité du Grand Nord n'est autre que le symbole du* yin *en proie à la mutation qui fait advenir en son sein le* yang *à mesure qu'il se transforme en oiseau et s'élance vers la lumière du Sud. N'oublions pas que le Nord, l'Obscur, dans le taoïsme, est le lieu de l'indistinction et du chaos d'où tout provient et où tout fait retour.* » ("Zhuangzi et *Le Vrai Classique du Sud Fleuri*", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, p.42)

[2] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VII, p.69

[3] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, texte établi par Guo Qingfan 郭慶藩, I, VII, Note 1, p.309

convoitise. L'organisme veut alors les acquérir et s'active à cet effet. Le monde dans lequel nous vivons est un monde de "formes faites" – chengxing 成形 – *qui déterminent des contenus de conscience préfabriqués. La dispersion dans le monde éclaté des phénomènes sanctionne la perte de toute liberté subjective. Elle fige l'intellect en l'engluant dans le divers. En fournissant, par imitation d'un réel fantasmatique, les bases d'une démarche classificatoire, elle ruine le fond indifférencié et vide de l'activité psychique, laquelle, détachée de tout support, fournit le préalable au jaillissement créateur de la conscience quand elle est inconsciente d'elle-même.* »[1] Les ouvertures percées par les empereurs introduisent déjà la dichotomie du langage au sein même de la conscience, et dispersent les forces de l'être. Ce qui était conservé et protégé dans l'intériorité, cette force vitale puisant sa puissance dans son unité, s'égare quand elle s'épanche dans l'extériorité. Cette dénaturation va à l'encontre de la pratique du Taiji quan qui cherche au contraire à ramener à cet état d'indistinction, non pour se retrancher du monde de manière ascétique, mais pour se retrouver. Qui est honnête et lucide vis-à-vis de lui-même ne craint pas ce qui peut survenir de l'extériorité.

La métaphore du chaos, indistinction et indifférenciation, témoigne donc dans ce passage du *Zhuangzi* de « *la perte de la confusion ou du vide dont se nourrit notre subjectivité et sans laquelle elle dépérit* »[2]. Conserver cette béance au centre de l'être, c'est ainsi accepter sa propre vacuité, c'est-à-dire sa propre inutilité, sa propre futilité. La perspective du détachement montre ainsi que ce que nous sommes n'est rien face à l'immensité de l'univers. D'où l'importance de relativiser, ce qui ne veut pas dire se renier et se négliger. L'homme n'a pas de statut privilégié dans l'ordre de la Création, et doit donc se conformer aux lois édictées par la nature, dont il n'est au demeurant qu'un simple élément. Or, notre société moderne manifeste cette tenacité à vouloir à tout prix déroger aux règles, se focalisant sur des droits sans comprendre qu'ils impliquent des devoirs en retour. Le rapport au corps en est un bon exemple. Les négligences à son égard ne trouveront pas de solution réelle par quelque intervention chirurgicale ou pharmacie chimique, qui ne sont que des artifices. Le corps est un capital qui doit être protégé selon ses propres règles, et non celles que nous tentons, vainement, de lui imposer. Ceci d'autant plus que le corps possède une structure similaire au *hundun*[3]. Le corps possède en lui-même de nombreux moyens de défense à exploiter. Les animaux sauvages n'utilisent aucune médecine, mais soignent et entraînent leur corps quotidiennement. Un animal ne s'éveillera jamais sans s'étirer, c'est-à-dire réchauffer ses fibres musculaires et donc préparer son corps à l'activité. Rares sont les hommes qui maintiennent de telles nécessités dans nos sociétés modernes. Rares sont les animaux obèses… Prendre le temps pour quelque chose de nécessaire contient une certaine absurdité proprement humaine. D'où la perte de cette unité qui nous est propre, et c'est là aussi le meurtre de l'indistinction, c'est-à-

---

[1] *Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, Le monde du séparé, pp.70-71

[2] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Une apologie de la confusion, p.106-107

[3] *« De même, le corps humain est-il la plupart du temps représenté sans les membres sous la forme d'un ovale. Il possède certes des ouvertures sur l'extérieur : les sept orifices de la face et les deux orifices inférieurs, les pores de la peau et les points d'acupuncture. Mais celles-ci sont des lieux de communication et d'échange avec l'extérieur. […] Tel l'athanor des alchimistes, le corps doit rester un monde clos, dont les divers éléments, reliés entre eux par le souffle unique, se transforment de l'intérieur. »* (C. Despeux, "Le corps, un monde en miniature ; l'univers, un monde clos", in *L'État de la Chine et de ses habitants* (dir. P. Gentelle), pp.86-87)

dire de l'unité de notre être. L'unité symbolise le fondement des êtres, qui s'exprime par leur cohésion, leur cohérence intime, autrement dit la préservation de leur identité. L'unité symbolise donc ce qui résiste à toute manifestation, maintenu dans sa propre unité et dans son unité avec tout ce qui existe[1]. Lieu du possible parce que source de toutes les transformations, l'unité marque donc la constance du changement et l'harmonie avec cet ordre transcendant.

L'indistinction comme unité convoque la logique du *Dao*, qui échappe à toute dispersion. Le *Dao* ne divise pas, il réunit, désignant la communication entre les êtres, au sens d'un passage tacite de l'un à l'autre qui ne peut être saisi par le langage. Le *Dao* se confond avec le chaos en ce qu'il résiste à toute logique. Un fond d'obscurité persiste dans la connaissance de ce principe de tout être, qui tout à la fois la fonde comme savoir authentique et la limite comme approximation de l'inconnaissable et inconditionné. Le détachement marque aussi la frontière entre ce que nous pouvons savoir et ce qui nous échappe radicalement. En renonçant à posséder le savoir, ce qui est encore une manière de le consommer sans le laisser être, il devient possible de vivre selon la voie[2], et donc sans disperser son énergie vitale, son potentiel vital[3]. Le retour à l'indistinction première est le retour à la potentialité ; le vivant est inchoatif, et sa structure en devenir développe ce qui émane de ses profondeurs. La vacuité est englobée dans cette structure chaotique et dynamique. En effet, l'indistinction première désigne l'absence de forme comme possibilité de toute forme, et comme recentrement sur soi. Revenir à cet état, c'est ainsi mettre entre parenthèses ce qui vient du monde et pervertit notre véritable nature. Ce n'est pas se couper du monde de manière définitive, mais trouver en soi les ressources pour l'affronter sans corrompre son être. Une attitude qui reprend pour beaucoup les traits de l'*époché* phénoménologique. Cette réduction, mise entre parenthèses du monde, est en effet ce qui permet à E. Husserl de définir une subjectivité transcendantale, que le taoïsme pose comme attitude de l'être refermé sur lui-même pour se mettre à l'écoute du *Dao*.

---

[1] *« L'Un est une façon de parler de l'indifférencié ; le Deux est la différenciation. Ce qui est avant le Deux ne connaît pas le différence, la distinction, la séparation. L'Un est sans qualité, car il les a toutes ; il n'est pas un nombre comme les autres, étant tous les nombres en potentialité. Il est la totalité, l'Unité où rien n'est distinguable encore, où tout est uni et indifférencié. Le Grand Commencement, quand il n'y a rien, rien de perceptible, rien qu'on puisse nommer, rien qu'on puisse saisir par les sens où appréhender par l'intellect, cette réalité originelle et permanente qui, présente en chacun, continuellement génère et soutient la vie des êtres. »* (É. Rochat de la Vallée, *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Un ou l'unité, p.24)

[2] Cette idée est bien présente dans certaines pratiques taoïstes : *« "Obscurcir l'esprit"* (mingxin 暝心) *est une expression technique pour désigner l'attitude intérieure de l'adepte abandonnant la discrimination et l'action réfléchissante de l'esprit, qui repose dans le silence et la paix : les pensées s'estompent, tels les objets à la lumière crépusculaire* (ming 暝), *c'est le retour au chaos primordial, dans une vision unifiante de la vie. »* (Despeux (C.), *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Traduction, II, 2, Note 1, p.112)

[3] *« La naissance équivaut chez l'homme à une rupture entre ses deux attributs héréditaires : sa nature innée ou* xing 性 *d'une part, et sa force vitale ou* ming 命 *de l'autre. L'union de ces deux éléments représente l'état de perfection ; c'est l'état de l'embryon dans le sein maternel. À la naissance, la dualité apparaît et c'est à partir de ce moment que commence la dégradation du corps et de l'esprit, du* xing 性 et du ming 命. » (F. Baldrian-Hussein, *Procédés secrets du joyau magique : traité d'alchimie taoïste du XIe siècle*, Introduction, III, p.54) Une idée similaire apparaît en biologie où notre complexité, c'est-à-dire la manière dont nous nous distinguons, a pour prix notre mortalité, alors que l'état de chaos-confusion de cellules beaucoup plus simples comme les cellules de levure cause un semblant d'immortalité (cf. J.-C. Ameisen, *La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, L'effondrement d'un mythe, IV, 23, pp.412-415).

§ 2 La mise entre parenthèses

L'état d'indistinction première marque une prise de distance vis-à-vis de l'extériorité. Mais la mise entre parenthèses concilie la finitude humaine avec la signification ultime, universelle et absolue de l'univers. Cela est possible chez E. Husserl sur la base de l'ego transcendantal, qui n'est pas l'ego empirique ; dans la pensée chinoise, c'est plutôt l'établissement d'une continuité entre la nature et l'homme, sur la base d'un principe d'identité entre le cœur-esprit et l'objet extérieur (*xin wu tong ti* 心物同体), qui permet un tel rapprochement[1]. Dans la phénoménologie husserlienne, la mise entre parenthèses *(Einklammerung)* ou mise hors circuit *(Ausschaltung)*, intervient dans la prise de conscience du monde sur le mode transcendantal. Le monde est envisagé d'un point de vue radicalement nouveau, non plus par l'expérience, mais par l'établissement d'une raison transcendantale. En un sens, il s'agit d'une prise de conscience de la vanité du monde, une forme de destruction radicale qui ne laisse indemne que la conscience égologique pure. La thèse même de l'existence du monde se trouve altérée, et le geste de l'*épochè* est également total[2]. Il y a donc un mouvement de suspension dans ce geste qui renvoie à ce qu'il y a de plus fondamental dans l'être, qui n'est pourtant pas ressaisi de manière active, mais plutôt donné, sur le mode du *wuwei*. Dans l'*épochè*, le sujet est absolument donné à lui-même, de façon apodictique, possédant de façon toute aussi certaine un horizon spatial et temporel immanent[3]. À la différence du doute, l'*épochè* renvoie à la simple suspension du monde, suspension qui correspond à la suspension de la volonté dans la logique du *wuwei*. C'est un lâcher-prise, c'est-à-dire un détachement de tout ce qui s'impose à soi par le fait même de la conscience intentionnelle. L'attitude recherchée dans le travail interne correspond à cette *épochè* phénoménologique : pas de négation du monde, ou du soi, mais simplement une prise de distance, un détachement.

« Ce que nous mettons hors de jeu, c'est la thèse générale qui tient à l'essence de l'attitude naturelle ; nous mettons entre parenthèses absolument tout ce qu'elle embrasse dans l'ordre ontique : par conséquent tout ce monde naturel qui est constamment "là pour nous", "présent", et ne cesse de rester là à titre de "réalité" pour la conscience, lors même qu'il nous plaît de le mettre entre parenthèses. »[4] Si le processus est le même dans la pratique de la méditation[5], il semble moins évident de faire une passerelle entre l'*épochè* et le *wuwei*. Le détachement dans le *wuwei* comprend un changement de perspective similaire à ce qui se passe dans l'*épochè* : il faut prendre du recul sur le monde, et le laisser agir selon l'ordre de la nature. Ce qui se traduit par la prise de conscience d'une réalité

---

[1] Cf. Zhang X., "Husserl's intentionality and the 'mind' in Chinese philosophy", in *Heaven, Earth, and In-Between in the harmony of life : phenomenology in the continuing Oriental / Occidental dialogue* (A.-T. Tymieniecka ed.), II, p.76

[2] N. Depraz, *Husserl*, 2, 4, III, B, b, p.29

[3] E. Husserl, *Sur l'intersubjectivité I*, Section I, III, Réduction primordiale (abstraction) à mon monde de l'expérience, p.182

[4] E. Husserl, *Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure*, II, I, § 32, p.102

[5] Ce que montre très clairement N. Depraz dans différents articles (cf. "Entre christianisme et bouddhisme : pour une phénoménologie du corps-esprit", in *Diogène n°200*, pp.25-37 / "La conscience comme vigilance : ouverture à l'autre, altérité à soi, attention à autrui", in *L'expérience et la conscience*, pp.243-286).

plus grande, transcendantale, absolue, qui nous dépasse et au regard de laquelle nous ne sommes qu'un élément parmi une infinité d'autres. N. Depraz décrit ainsi l'*épochè* en trois phases : la suspension, la conversion de l'attention de l'extérieur à l'intérieur, le lâcher-prise (ou accueil de l'expérience). Tandis que les deux dernières correspondent à deux changements fondamentaux dans l'orientation de l'activité cognitive, la première pose un changement de direction de l'attention, qui se déprend du spectacle du monde pour faire retour sur le monde intérieur. À la perception se substitue un acte aperceptif. L'obstacle principal à ce changement est la nécessité de se détourner de l'activité cognitive habituelle, orientée le plus souvent vers le monde extérieur. La seconde phase passe quant à elle d'un mouvement volontaire de retournement de l'attention de l'extérieur vers l'intérieur, à un mouvement d'accueil et d'écoute. Il faut laisser venir, laisser se révéler. L'obstacle principal de cette troisième phase réside dans la nécessité de traverser un temps vide, un temps de silence, d'absence de prise sur des données immédiatement disponibles et déjà conscientisées[1]. L'acte de la conscience n'est pas tourné vers le monde, contrairement à ce qui se passe dans l'intentionnalité, mais plutôt s'en détourne. Une telle démarche est assez inhabituelle, et les résistances nombreuses de se focaliser sur cette intimité qui dérange la perspective habituelle[2]. Mettre le monde entre parenthèses, c'est s'ouvrir sur un monde qui peut aller à l'encontre de ce qui veut y être vu. C'est surtout exprimer la prépondérance du vide dans cette perspective sur le monde.

Il ne s'agit pas de prendre conscience d'une certaine précarité de l'existence, mais plutôt de concevoir celle-ci comme l'une des nombreuses phases d'un processus beaucoup plus global, avec lequel nous coïncidons enfin lorsque nous nous détachons de tout ce qui est superficiel. « *Se détacher ne signifie pas pour autant devenir indifférent et vivre une vie morne et sans valeur. Le détachement nous permet au contraire d'exercer une authentique ouverture et une force spirituelle face à tout événement qui peut survenir.* »[3] En focalisant son attention sur le corps-propre, tout en contemplant à distance la valse de ces pensées qui vont et viennent sans que le mental les retienne, ce qui apparaît, c'est le grand processus de l'être. Les pensées sont ainsi mises hors circuit, laissées à la dérive en évitant qu'elles ne prennent quelque consistance. Mais là où le bouddhisme cherche à nous convaincre de la vacuité générale de la réalité, que tout n'est qu'illusion, ce qui se passe dans la démarche taoïste, c'est au contraire la conscientisation de la réalité dans son sens ultime. Il y a certes une part de vanité et de vacuité dans ce qui nous entoure, mais cela ne peut contredire le phénomène de l'être qui se présente en chaque chose. Il y a certes un caractère transitoire à tout ce qui nous entoure, mais c'est là la nature même de ce grand processus auquel nous prenons part lorsque le laissons agir, en nous détachant de toute intention, glissant plutôt sur son onde comme un poisson profitant du courrant et de ses impulsions, économisant son énergie, n'en usant qu'avec parcimonie. L'*épochè* est alors *wuwei*, ce

---

[1] "La conscience comme vigilance : ouverture à l'autre, altérité à soi, attention à autrui", in *L'expérience et la conscience*, II, p.254

[2] « *Tourner son attention vers l'intérieur, c'est pour certain synonyme de se tourner vers* leur *intimité, au risque de prendre conscience de choses qui sont du domaine du refoulé. Le rejet repose alors sur le refus du contact avec sa propre intimité.* » (*Ibid.*, p.259)

[3] N. Depraz, "Entre christianisme et bouddhisme : pour une phénoménologie du corps-esprit", in *Diogène n°200*, La Passion kénotique et le lâcher-prise *shunyata*, p.30

qui correspond à un changement d'état de conscience, « *expérience authentique d'une mobilité ontologique permanente* »[1]. Mue vers une conscience indirecte, elle signe ainsi l'évacuation d'une structure intentionnelle au profit d'une simple vigilance. L'ego ne constitue plus le point de départ de l'expérience, situé alors dans la lucidité charnelle. Woo K.-Y. identifie ainsi le regime négatif de l'*épochè* à la négation *wu* 無 employée par Laozi dans le couple notionnel qui le relie au *you* 有[2]. La réduction identifiée à l'étonnement ne découvre pas le labyrinthe de la conscience comme conscience du monde, mais s'apparente à ce constat que fait la conscience à son propre sujet, constat selon lequel ce qui apparaît dépasse toujours les capacités de la conscience[3]. La réduction est une sorte de réveil qui évoque le retour à ce qui est oublié ou délaissé dans l'expérience du monde. Mais le réveil appelle la confrontation de l'éveilleur et de l'éveillé, confrontation sans opposition, car le sujet se découvre précédé par sa propre unité, dont il lui reste à percevoir les différents aspects.

« *Parce qu'elle nous livre le monde en excès, le monde comme* paradoxe, *la réduction ne peut donc se définir par une exhaustivité ou une totalité. La réduction selon Merleau-Ponty met en avant une irréductible étrangeté du monde : étrangeté par rapport à la conscience qui signale déjà la primauté d'une transcendance du monde.* »[4] Un tel écart avec le monde n'est pourtant pas vécu sur un mode négatif dans la perspective chinoise. Que le processus du monde me transcende, cela ne signifie pas seulement qu'il m'échappe, mais surtout que j'y appartiens, et qu'il est donc essentiel que j'en épouse la structure, ce qui signifie une mise entre parenthèses de mon ego propre. Apaiser le cœur-esprit, apaiser le mental, c'est permettre la coordination de tout mon être avec l'Être, c'est-à-dire avec le processus inchoatif de la vie[5]. Par ailleurs, il y a dans l'art cette perspective du monde qui est le fruit d'une *épochè* phénoménologique, « *comme si le véritable phénoménologue – celui qui aurait effectué de manière radicale cette réduction qui doit nous livrer l'essence de notre rapport monde – était l'artiste, et plus spécifiquement le peintre. Le peintre sait regarder et restituer le monde vu. […] L'art pictural apparaît comme le rappel d'un geste sur le monde qui ne soit pas appropriation technique ni connaissance. Le geste du peintre rappelle la mystérieuse gratuité de la réduction, et rejoint ainsi l'étonnement devant le monde.* »[6] Le Taiji quan est un art de ce type, qui reproduit dans ses gestes cette forme de coïncidence gratuite avec le mystère du monde, c'est-à-dire ce secret

---

[1] *Ibid.*, p.30

[2] "A comparative study of Lao-tzu and Husserl : a methodological approach", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), II, pp.66-67

[3] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, Introduction, Relectures de la réduction phénoménologique, p.21

[4] *Ibid.*, p.21

[5] « *À la préoccupation grecque du telos et de la finalité, la pensé chinoise oppose ainsi la pensée de ce que j'appelais l'*être en phase, *d'autant plus réussi que son adéquation non seulement n'est pas objet de visée, mais même se laisse oublier.* » (F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, IX, 3, p.110)

[6] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, Introduction, Relectures de la réduction phénoménologique, p.19. L'idée trouve un prolongement possible dans l'art chinois, où l'impulsion de l'artiste émerge de l'état chaotique d'indistinction comme résultat d'une réduction : « *Philosophiquement, le chaos, incarné par le noir de l'encre dont il partage l'obscurité et l'absence de forme déterminée, correspond en effet au monde des possibles, de la virtualité : dans l'indifférencié, toute forme, tout principe est en gestation. Spirituellement, l'artiste, avant de se mettre à créer, par la méditation ou dans l'inspiration subite, doit retrouver en son cœur ce chaos indifférencié ; c'est ce qui est qualifié de* vide du cœur. » (Y. Escande, *L'art en Chine*, III, A, Le naturel, source de l'inspiration, La source intérieure : le chaos, p.133)

qui préside sa réalisation, le *Dao*. L'*épochè* semble ainsi nécessaire à la maîtrise d'un geste, par le détachement et le changement de perspective qu'elle implique. C'est aussi dans une telle optique que de nombreux exercices impliquent de fermer les yeux, afin de mettre entre parenthèses les influences du champ de la vision. « *La vision est évidence opaque du monde, invasion qui ne peut être dominée, présence qui ne peut être mise à distance.* »[1] Dans l'ouïe ou dans le toucher, l'objet n'accède pas à cette extériorité, à cette autonomie. Il est éprouvée au bout des doigts, entendu "dans l'oreille", mais jamais l'extérieur au sentant. Le corps percevant est renvoyé à lui-même, et ne parvient pas à s'oublier. Le senti se distingue difficilement de l'épreuve que le sentant fait de lui-même. En revanche, « *le "quale visuel" me donne et me donne seul la présence de ce qui n'est pas moi, de ce qui est simplement et pleinement* »[2]. Dans la vision, le senti est scindé du sentir, et coupe de cette appréhension du corps-propre, empêchant alors de suivre l'ordre naturel dans la logique du *wuwei*.

§ 3 Suivre l'ordre naturel

Suivre l'ordre naturel, c'est s'effacer devant la marche du *Dao*, dans une attitude de disponibilité. L'*épochè* n'est plus ici la mise entre parenthèses du monde, mais de soi, dans l'observance de la stratégie du non-agir-contre. Ce sont toutes les intentions, les volontés, les projections effectuées sur le monde qui sont donc concernées. Cette idée se situe dans le prolongement de l'apaisement du cœur-esprit. Au-delà de ce que le mental peut insinuer, il faut entendre une voie plus profonde qui nous met en harmonie avec l'ordre de la nature, et non en opposition conflictuelle. L'idée de "suivre" remet en question le principe même de l'action. Agir, c'est en un sens intervenir, être sur un mode actif. Suivre, c'est au contraire se laisser porter par le courrant en profitant de ses impulsions. Le mode n'est pas pour autant passif, mais semi-actif. Telle est la spécificité du *wuwei*. Un agir qui n'est pas un agir. Toute la logique du *wuwei* comme non-agir-contre se retrouve dans l'utilisation mantique du *Yijing*. Cet ouvrage n'est pas destiné à la divination, comme s'il s'agissait de deviner l'avenir, ce qui déterminerait notre action à venir. Le *Yijing* est au contraire à envisager comme « *le fondement du raisonnable et l'outil de base de l'intelligibilité du monde* »[3]. Autrement dit, ce qu'il propose, ce sont des indications concernant le processus global qui est en cours, et qui laisse à qui le consulte l'interprétation de la situation et donc la décision de son action. L'idée est similaire dans la stratégie du non-agir-contre. Ce ne sont que les lignes directrices qui sont données, les fameux *li* 理 suivis par le boucher Ding de Zhuangzi lorsqu'il découpe le bœuf. Il est possible de suivre ces principes, de les épouser, et non d'agir contre. Telle est la stratégie du non-agir-contre, qui va dans le sens des choses, et donc suit l'ordre naturel. C'est là le paroxysme de l'agir chinois, qui n'est déjà plus un agir. Cette théorie met aussi en évidence un certain rapport avec la nature, qui déroge à la perspective occidentale. L'action est dans ce cadre assimilé à l'énergie, l'étymologie de ce terme renvoyant à la notion d'acte (ἐργον). Mais cette énergie est le propre de

[1] R. Barbaras, *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, III, 1, § 1, p.184
[2] M. Merleau-Ponty, *L'œil et l'esprit*, IV, p.84
[3] C. Javary, in *Yi jing : le livre des changements*, trad. fr. C. Javary et P. Faure, "Un regard renouvelé", p.2

l'homme, qui possède un statut privilégié dans l'ordre de la Création. « *Pour parler en termes généraux, on dira que s'est établie une relation primordiale entre la pensée, qui prend la forme privilégiée de la volonté, et l'action. Dès lors, l'action, conçue comme un prolongement de la volonté, reçoit le statut d'intervention sur le monde, et non celui de mise en pratique de la pensée, ce qui s'inscrirait dans un* continuum *comprenant la pensée, sa traduction dans les faits et l'univers dans lequel les deux viennent prendre place. L'intervention sur le monde n'est pas du même ordre que l'aboutissement de la pensée. Une telle relation se trouve d'autant plus justifiée que l'homme a le statut, selon les termes de Descartes reprenant ceux de Genèse I, 28, de "maître et possesseur de la nature".* »[1] Le propos est clair. L'homme n'est pas conçu pour suivre, mais pour dominer, voilà la mythologie sur laquelle repose l'action en Occident. Une rupture a lieu avec la nature. Cette rupture, quoique différemment, n'a pas non plus échappé à la Chine, mais la systématisation taoïste du monde invite à penser un autre rapport possible, par lequel l'homme n'a pas de privilège, et tend à suivre un ordre plus grand que lui.

Y a-t-il soumission ? Plus exactement, il y a nécessité. Nature et nécessité forment d'ailleurs un couple conceptuel particulièrement fécond en Occident. Il est impossible de déroger aux lois de la nature sans en payer les conséquences, ce qui n'est pas vrai des lois humaines. De fait, la pratique du Taiji quan s'inscrit dans une dynamique radicalement différente, où s'il y a conquête, c'est avant tout sur le mode d'une quête de soi. Non pas le soi artificiel qui a été élaboré par la société, mais ce soi profond et réel, qui est en harmonie avec la nature parce qu'il est l'expression de notre nature profonde, ce *ming* 命 qui nous échoue comme notre destinée. Ce qui est recherché, c'est donc une interaction mutuelle entre soi et le monde, par un jeu d'influences et de transformations qui ne sont ni délibérées ni calculées, mais qui respectent les lignes structurelles (*li* 理) du processus global, sans qu'il y ait de frontières à vaincre. C'est l'oubli de soi au profit de l'ordre de la nature, mais puisque nous sommes un élément constitutif de cette nature, nous ne faisons que suivre une partie de nous-mêmes, celle, véritable, qui est en conformité avec la nature. Autrement dit, le non-agir-contre, plus que négation de l'action, est plutôt défini par le fait de laisser l'action de la nature s'opérer sans entrave, et donc de s'harmoniser avec elle. Suivre l'ordre la nature revient donc à ne s'immobiliser dans aucune position en même temps qu'à ne tendre intentionnellement vers aucune direction. Maintenir un mouvement continu, en se laissant entraîner par l'alternance des flux et reflux, sans émettre de résistance, sans provoquer de dépense inutile. Simplement être en phase. Dans un état de disponibilité. « *Se laisser mouvoir et renouveler au gré de l'incitation du monde.* »[2] Suivre l'ordre naturel correspond au meilleur moyen d'entretenir son corps. La pratique du Taiji quan n'est en sens pas dirigée vers un but, mais elle est le but elle-même. Car ce n'est pas le but qui est intéressant, mais la route elle-même, c'est-à-dire le *dao*. Nul besoin de se dissiper et de se disperser ; simplement préférer suivre la nature, qui finira par porter ses fruits, sans qu'elle y soit forcée, puisque le pratiquant se conforme à la logique du vital. « *Tel est le paradoxe final : parce qu'il ne cherche pas à se rassasier, celui qui pratique l'art finit par être comblé. Son organisme est vivifié par la circulation de l'énergie et se régénère continûment.*

---

[1] I. Kamenarovic, *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, La notion d'action en Occident, p.66

[2] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, IX, 5, p.116

Cela lui confère l'immortalité, non point sous la forme d'une vie indéfiniment prolongée, mais sous celle d'un fonctionnement qui exclut tout germe de mort. Telle est de toute façon la seule immortalité possible : une vie qui, par sa perfection, abolit la mort en elle, puis, sans rien perdre de sa perfection, s'amenuise et disparaît. »[1]

La logique doit être poussée jusque dans le cadre de situation conflictuelle. À l'instar de la barque vide de Zhuangzi, le pratiquant doit se détacher de tout affect, et même de tout intellect, pour ne plus faire que sentir les évolutions de la situations et s'y conformer, afin d'éviter l'affrontement. Le terme même d' "affrontement" signifie bien que l'on fait face à l'adversité, sans plier. C'est une lutte de territoire qui s'installe, et donc à qui sera le plus fort. La confrontation met en opposition deux forces allant l'une contre l'autre, cherchant chacune à endiguer l'autre, afin non pas d'en neutraliser la logique, mais plus violemment de la détruire. Annihiler l'autre dans son adversité, voilà à quoi nous porte de conflit, qui de ce fait se traduit par une réification du sujet qui nous fait face. L'autre n'est plus qu'objet de menace, et non plus subjectivité vivante. Certes, il est possible d'avoir le dessus, mais cela suppose l'écrasement brutal. La stratégie du non-agir-contre invite au contraire à se maintenir en disponibilité, non plus pour s'opposer à la force de l'autre, mais au contraire la laisser passer, et ne l'exploiter que si cela est vraiment nécesssaire, c'est-à-dire inévitable. Il n'est pas question de lâcheté, mais simplement de relativiser ce qui se joue, qui n'est souvent qu'un prétexte pour une lutte dialectique entre maître et esclave. La vraie défense est de ne pas avoir à combattre et, pour cela, de ne pas être susceptible d'être attaqué en se rendant, non pas le plus fort, mais inabordable. Or, c'est la réactivité à l'égard d'autrui qui rend accessible à l'agression de l'autre. En restant de marbre, autrui est privé de sa réactivité et donc neutralisé, alors même qu'il en résulte une économie d'énergie[2]. Se détacher de tout, c'est aussi se détache de ce qui est susceptible de nous heurter, de nous faire du mal, ce qui permet d'aborder tout conflit de manière plus sereine, afin précisément d'éviter l'affrontement physique. Car la confrontation n'est finalement qu'un moyen de rassurer ses angoisses en se prouvant que l'on est bien le plus fort. Qui est sûr de lui n'a pas besoin d'une telle vérification. « *Tous les maîtres s'accordent sur le fait que la victoire n'est pas le but ultime et qu'il faut savoir se sauvegarder ou, pour reprendre une autre proposition spinoziste que "la vertu de l'homme libre se montre aussi grande à décliner les dangers qu'à en venir un bout".* »[3] Le comble du savoir-faire ne consiste pas à remporter toutes les batailles mais à soumettre l'ennemi sans se battre.

---

[1] J.-F. Billeter, "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, p.36

[2] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, IV, 4, p.55

[3] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Pourquoi combattre ?, p.31

B – ... UN PARADOXE ?

Les différentes thématiques et autres aspects du travail interne *semblent* induire un paradoxe dans l'interaction psychophysique. Paradoxe qui ne se retrouve pas dans les limites du travail externe mais, pour le redire, une véritable pratique martiale implique ces deux dimensions. Quelle problématique émerge du travail interne, quelle contradiction interne motive cet enjeu ? Ce qui a été constaté dans la partie précédente, c'est l'importance de l'*esprit*, lourd et chargé de sens, dans le travail interne. C'est par lui qu'il est possible de conduire l'énergie, voire même d'en prendre conscience, en focalisant son attention sur des phénomènes habituellement inaperçus. Autrement dit, le travail interne implique un nouvel usage de cette faculté. Mais quel est le but recherché dans la pratique d'un art martial ? Ce n'est pas le but qui compte, mais le chemin lui-même. Néanmoins, pratiquer un art martial n'est pas une décision anodine. Différentes raisons peuvent la motiver. Ce qui est visé à terme reste néanmoins de développer un système de défense qui soit efficace. Et celui-ci ne peut être efficace que s'il est naturel. C'est sur ce point du naturel que le paradoxe se dévoile : les animaux possèdent un système de défense souvent supérieur à celui des hommes, du fait de cette qualité. Leur influence est prégnante dans le monde des arts martiaux. Ils constituent même un modèle. Cette idée semble pourtant contre-intuitive parmi les repères occidentaux qui placent l'homme au-dessus du reste du monde, héritage de la Genèse. L'homme possède un statut privilégié dans l'ordre de la Création, et cette place de choix qui lui est réservée, il la doit à son esprit. Non pas que les animaux en soient dépourvus, les recherches actuelles tendent à montrer le contraire, mais l'homme possède des facultés de loin supérieures. Il constitue en quelque sorte le parachèvement de l'œuvre de la nature. Et pourtant, son système de défense est loin de tenir la comparaison vis-à-vis des animaux et de leurs armes naturelles, pleinement intégrées à leur être. Ce qui fait que la pratique martiale tend souvent à revenir à cet état primitif, où le système de défense est complètement inné. C'est là le premier niveau du paradoxe : comment acquérir quelque chose d'inné ? Il s'agit de développer des qualités possédées, des potentialités qu'il faut simplement actualiser par un travail assidu. Mais quelle limite instaurer entre le naturel et l'artificiel dans le cadre de la pratique martiale ? Cela d'autant plus que les modalités de l'interaction psychophysique sont loin d'être évidentes dès que l'on considère le nécessaire entrelacement des dimensions interne et externe. Car le naturel qui est visé par la pratique martiale correspond finalement à un état inné où la chair supplante le mental. L'animal ne prend pas le temps de réfléchir, plus exactement, il n'en perd pas, il se contente d'agir. Sur ce modèle, l'esprit de l'homme constitue plutôt une entrave à son action. D'autant plus que l'esprit est souvent ce qui nous induit en erreur, nous pousse dans nos retranchements en nous incitant à la facilité. L'*esprit*, pour le dire simplement, pose problème. Néanmoins, il tient une place prépondérante dès que l'on aborde le système du travail interne. C'est lui qui permet d'entrer dans une telle démarche, avec ce paradoxe toutefois de tendre vers un état "supérieur" sur le modèle d'êtres "inférieurs". De fait, c'est l'interaction psychophysique dans la pratique du Taiji quan qui est au cœur même de ce paradoxe du travail interne, et permet d'en dénouer la complexité, en pensant une harmonie fondamentale.

1. Le modèle animal

La figure de l'animal est extrêmement présente dans les arts martiaux. Elle est une influence explicitement revendiquée : de nombreux styles font référence dès leur nomination à différents animaux (grue blanche, mante religieuse, tigre, etc.). Une influence qui se retrouve jusque dans les postures, et donc dans la manière de combattre. Il est aussi vrai que de manière plus générale, l'animal peut représenter diverses qualités dans l'imagerie populaire. Le renard pour la ruse, le lion pour la force, etc. Il y a donc une sorte de vertu inhérente aux animaux, qui inspire divers traits qualitatifs, sans doute par anthropomorphisme. Ce n'est pourtant pas l'image du prédateur qui est glorifiée, mais plutôt une certaine habileté dont il faut s'inspirer pour sa pratique personnelle. L'une des légendes concernant la création du Taiji quan rapporte ainsi que c'est l'observation du combat entre un serpent et une oiseau qui est à l'origine de cet art. L'observation des animaux constitue en effet une source d'inspiration importante dans l'élaboration des diverses techniques des différents arts martiaux. Mais le modèle animal va plus loin que le mimétisme d'une technique. L'étude de l'animal révèle des principes, et même une certaine *attitude*, qu'il faut reproduire dans un combat. Car c'est majoritairement dans le cadre du combat que l'influence animale se fait ressentir. Il y a à ce moment une forme de sauvagerie et de brutalité qui ne peut qualifier l'humain, selon cette perspective qui fait que l'homme est plus qualifié par son λόγος, sa faculté de raisonner et de parler, que par sa violence. Angélisme s'il en est, car l'homme renie ainsi sa nature animale. Et justement, le terme même d'animalité est souvent associé aux idées de brutalité et de sauvagerie. Lorsqu'il est assimilé à un animal, l'homme est alors appréhendé de manière négative, et une telle qualification est lourdement péjorative. Plus encore, parler de l'homme comme d'un animal, c'est en réduire la nature, qui le porte vers de plus grands desseins. L'approche est donc celle de la raison, fortement imprégnée de morale. C'est oublier plusieurs points. Tout d'abord, qu'une situation de conflit, si elle en vient à l'affrontement physique, dépasse les frontières de la moralité, ne convoquant plus que la nécessité de survivre. Mais en sortant des limites du combat, l'animal est-il véritablement « *pauvre en monde* », pour reprendre une expression célèbre de M. Heidegger ? L'animal ne doit pas être un modèle simplement pour cette situation ultime qu'est le combat de survie. Les qualités qu'il représente sont à considérer dans le quotidien de la pratique, un quotidien que l'animal connaît, puisqu'il est beaucoup plus en connivence avec lui-même, c'est-à-dire avant tout avec son corps, que ne l'est l'homme. Par ailleurs, l'animal est une partie intensive du monde, un point de vue incarné et immergé dans le monde. Certes, il est souvent ancré dans l'immédiateté, plus que l'homme, mais cela lui permet en contrepartie de négocier avec plus de profondeur la présence à soi. La thèse de M Heidegger semble pourtant se renverser. Cette pauvreté du monde chez l'animal, qui s'oppose au pouvoir de configuration du monde chez l'homme, est la marque de l'impossibilité de se détacher du pouvoir de fascination et de désir qu'exerce sur lui un objet. Mais justement, c'est parce que l'homme possède une telle capacité de détachement qu'il en vient à négliger son propre corps, pouvant même aller jusqu'à le considérer comme un objet extérieur, qui échappe à son pouvoir, là où l'animal reste dans l'immédiateté de sa chair, alors riche de monde.

1.1 L'animalité

§ 1 L'instinct

La problématique de l'animalité doit être située sur une différence fondamentale du rapport au monde et surtout au corps-propre exprimée par les animaux. « *Les animaux n'*ont-*ils pas, eux aussi, un corps, alors même que, manifestement, la pensée ne les inquiète pas ? Pourra-t-on en conclure que, par là, les animaux* sont *leur corps ? On voit de la sorte que la question du corps est immédiatement celle du* corps de l'être humain*, et qu'elle implique la mise en jeu de la différence – autre grande interrogation métaphysique – entre homme et animal.* »[1] Cette connivence remarquée chez les animaux vis-à-vis de leur propre corps en dit long quant à la dégradation dont ils sont affublés au regard de l'humanité. Ce qui distingue l'homme de l'animal est cette dualité qui tend à séparer de manière exclusive ce qui relève de la raison et ce qui relève de la matière. Une forme de dualisme est récurrente en philosophie, qui oppose radicalement l'humain à l'animal (R. Descartes, E. Kant, M. Heidegger, etc.). Elle n'est pas la seule option possible : une solution continuiste a également été pensée, où l'humain se situe dans le prolongement de l'animal, par une gradation de la sensibilité, de la mémoire, de la conscience, la nature n'effectuant pas de saut qualitatif (Montaigne, C. Darwin, etc.). Les deux théories maintiennent tout de même, dans une certaine mesure, une supériorité de l'homme sur l'animal, comme si le classificateur évitait sa propre classification. Mais une telle conception n'est pas universelle. Elle serait même purement occidentale, comme le pose P. Descola, qui propose, en plus de ce naturalisme, trois autres positions du rapport entre l'homme et l'animal : le totémisme, l'analogisme et l'animisme[2]. Qu'il y ait ressemblance ou différence, ces positions remettent en question les principes d'une supériorité humaine. La thématique de l'instinct reprend ainsi une telle interrogation, dans le prolongement d'une distinction entre l'acquis et l'inné. Quelle est la part d'instinct que l'homme a pu conserver, en regard du comportement de l'animal ? Deux modalités sont à considérer, qui sont le plus mobilisées dans le cadre de la pratique martiale : quant à la survie, et quant au combat.

L'instinct, en tant qu'animalité, désigne moins un type de conduite qu'un niveau général de comportement, qui a en lui-même un ordre et réalise une auto-régulation proprement vitale. L'instinct est au cœur du vivant, et la sensibilité qui lui est corrélée est très affinée. Qu'il s'agisse d'un rituel animal ou d'une situation de survie, et les méthodes employées changent du tout au tout. L'affrontement de deux jeunes cerfs est impressionnant, mais sans danger, ne consistant à peu près qu'à heurter les bois. Qu'ils se trouvent face à un prédateur et les frappes deviendront latérales, visant le ventre et donc les organes vitaux. L'animal sait ainsi distinguer rapidement le danger réel d'une situation et déterminer le comportement à adopter. Cette hypersensibilité originaire les amène ainsi à percevoir les évolutions des intentions à leur égard, comme le montre une fable de Liezi : des enfants, ayant l'habitude de jouer avec des mouettes, sont un jour missionnés par leur père pour en

[1] M. Richir, *Le corps : essai sur l'intériorité*, Introduction, pp.5-6
[2] "Notre position dans le monde n'est pas acquise", in *Philosophie magazine* n°2, p.53

capturer quelques unes – et les mouettes de se défier en ne s'approchant plus[1]. C'est un tel instinct qui guide l'animal dans son positionnement mondain, et l'oppose à l'homme : « *L'animal vit sous de simples instincts, l'homme vit aussi sous des normes. Toutes les sortes d'actes de conscience sont traversées par une conscience normative du correct et de l'incorrect (convenable, non convenable, beau, laid, approprié à un but, inapproprié à un but etc.) qui est entrelacée avec elles et qui motive une activité correspondante de connaissance, d'évaluation, d'efficacité exercée sur les choses et sur la société.* »[2] L'homme est plus qu'un sujet d'activités : il est aussi une personne. Il est ancré dans une culture, qui le prive, ou plutôt l'éloigne de ses instincts, allant même parfois jusqu'à les transformer en pulsions, connotant ainsi cette dominante psychique propre à l'existence humaine. Cette "fuite" dans la civilisation traduit chez l'homme un besoin de "désanimalisation", processus dont l'inachèvement est marqué par un refoulement de plus en plus fort des pulsions. Ce besoin d'échapper à son animalité profonde provient de cette cécité dont l'animal est accusé. « *L'animal est lié à la réalité effective, c'est-à-dire qu'il suit aveuglément, passivement la force de motivation des affections qui l'emportent, de l'affection sensible, des penchants, des désirs, des tendances réalisatrices qui produisent passivement leurs effets. L'homme est libre, pour lui la possibilité vient avant l'effectivité. Il domine l'effectivité par la domination des possibilités.* »[3] Mais cette idée d'aveuglement est-elle encore tenable, alors que le comportement animal prouve souvent qu'il est bien plus adéquat par rapport à son environnement que celui de l'homme ? L'animal est exclu du monde rationnel des hommes, mais il n'est pas sans constituer de son côté son propre monde, en fonction de la réalité qui est la sienne, et celle de son espèce[4]. Plus que la nécessité, c'est en quelque sorte l'évidence qui guide le monde animal, là où l'homme est en proie aux interrogations.

L'animal, tel qu'il est pensé par la phénoménologie, possède une couche de significations et d'intentionnalités communes avec l'homme. Il n'est pas un pur être de la nature se rapportant seulement à un environnement, mais une individualité, une subjectivité, une intériorité en rapport avec un monde, susceptible d'affects et de désirs. « *Loin d'être un pur corps* (Körper) *ressortissant à la seule nature matérielle, l'animal, saisi dans l'attitude naturaliste, est de plus une chair* (Leib), *qui par conséquent souffre ou, du moins, éprouve des sensations de douleur, et une âme* (Seele). »[5] L'animal n'est donc ni pure corporéité physique, ni simple naturalité. Son rapport au monde est pourtant guidé par une immédiateté de sa propre chair qui se manifeste même comme lucidité. L'animal jouit d'une « *corporéité naturellement lucide* »[6], qui lui est donnée alors même qu'elle ne va pas de soi chez le sujet humain, requérant un effort pour développer une telle qualité. La figure de l'animal concentre en elle un trait original de la fluidité propre à la chair transcendantale[7]. Autrement dit, ce qui

---

[1] *Philosophes taoïstes I : Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu*, Le vrai classique du vide parfait, II, XI, p.402

[2] E. Husserl, *Sur le renouveau : cinq articles*, Les types formels de culture, I, A, p.79

[3] *Ibid.*, Appendice III, p.118

[4] Ce que ne renie pas E. Husserl : « *Les bêtes, les êtres animaux sont comme nous sujets d'une vie de conscience en laquelle "le monde environnant", en tant que le leur, leur est aussi d'une certaine manière donné dans une certitude d'être.* » ("Le monde et nous. Le monde environnant des hommes et des bêtes" in *Alter* n°3, p.194)

[5] P. Cabestan, "La constitution de l'animal dans les *Ideen*", in *Alter* n°3, p.39

[6] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 4, 1.1, p.144

[7] « *En tant que corps vivant organique, l'animal n'est pas doté d'une conscience réflexive ni réfléchie. Son mode de conscience ressortit à l'immanence du non-réfléchi. Loin d'être pourtant réductible à une corporéité organique*

échappe à l'animal, c'est le retour possible sur ses instincts, et par conséquent leur automaticité. Mais c'est parce qu'il ne possède pas cette réflexion que l'animal ne perd pas de temps. La réflexion est littéralement un retour, et donc un changement de direction, ce qui implique, en plus du temps, un surcroît d'énergie. Ce n'est pas que l'animal est incapable de s'adapter. Bien au contraire, appartenant au vivant, il est qualifié par une fluidité certaine, qui lui permet de suivre l'ordre naturel et d'échanger avec son environnement. Néanmoins, le même état semble suscite un décalage, attribué à l'homme ou à l'animal. « *En tant qu'ego, l'animal affirme son autonomie voire sa capacité à la spontanéité ; en tant que "part" en l'homme, il mine l'autonomie de ce dernier en faisant apparaître sa passivité irréductible.* »[1] De fait, l'animal ressent d'autant plus son corps qu'il ne possède pas comme l'homme une capacité réflexive aperceptive pouvant régir son action. Capacité qui précisément empêche l'homme d'être pleinement incorporé, c'est-à-dire d'*être* son corps comme peut l'être l'animal, qui fournit alors le paradigme de l'incorporation. Il ouvre ainsi l'homme à des horizons d'intelligibilité qui sans cela lui demeureraient inconnus, car ces horizons sont chez l'animal liés à la sensibilité. Une sensibilité qui échappe à l'homme. Déterminer l'animal sur le mode d'un manque semble donc ne constituer qu'une perspective réduite, à l'aune d'un critère jugé accompli en l'homme, alors même que d'autres critères peuvent inverser la situation, jugeant l'homme inaccompli vis-à-vis de l'animal. Il y a comme une dégradation dans cette chute de l'animalité chez l'homme. Ce dernier refuse cet héritage qu'est l'animalité, qui l'enracinerait dans sa chair, au profit d'une scission interne le coupant de ses instincts. Or, ce soubassement instinctif compose un noyau d'inintelligibilité lié au hasard. C'est une telle "inconscience" qui entraîne l'animal dans ses actions instinctives, qu'il ne peut rattacher à l'intelligibilité d'un raisonnement, mais à l'immédiateté, et même l'urgence, de la préservation de cette corporéité, qui occupe l'essentiel de son existence. « *Le comportement instinctif animal ne peut plus être rangé du côté de la seule nature mécanique puisque, en tant qu'intention, il dessine déjà un rapport au monde, voire un rapport primordial. Instincts et pulsions ne sont donc pas du côté d'un simple mouvement corporel, d'une tendance innée à des comportements déterminés. Quand j'agis instinctivement ou poussé par une pulsion, ce n'est pas seulement par nécessité, par nature, c'est encore et toujours motivé par des tendances obscures et latentes qui appartiennent à ce "fonds factuel qui est en soi inintelligible" (qui est* ma *nature et non pas* la *nature).* »[2]

---

simplement empirique, l'animal accède par son auto-mouvement spontané à une forme de transcendantalité qui ne passe pas par la médiation réflexive, mais nous reconduit à une "immanence" du transcendantal propre à la phénoménologie génétique. Faisant l'économie de la réflexivité, l'animal bascule directement – via *sa plasticité diffusive, mobile et ouverte – de l'empiricité organique à la transcendantalité pulsionnelle.* » (*Ibid.*, 4, 2, p.147)

[1] N. Depraz, "Y a-t-il une animalité transcendantale ?", in *Alter* n°3, p.81. L'auteur prolonge ailleurs cette idée en évoquant le problème de la constitution de la chair chez l'animal : « *Le hiatus qui fait de l'animal un être sans chair* (leiblos) *au sens humain du terme, est précisément ce qui rend raison d'une équivalence possible entre son type d'incorporation paradoxalement d'autant plus plénier qu'il n'est pas enraciné dans une incarnation constitutive préalable, et une quelconque désincarnation. L'animal serait dés-incarné par défaut d'incarnation réflexive : sa corporéité charnelle serait une corporéité insuffisamment enracinée dans l'unité auto-référée de la chair.* » (*Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 4, 2.1, p.151)

[2] A. Montavont, *De la passivité dans la phénoménologie de Husserl*, IV, Une pulsion transcendantale, L'intentionnalité pulsionnelle, pp.252-253

L'instinct constitue une faculté originaire à laquelle renvoient toutes les autres facultés développées par la suite. C'est en un sens le fonds d'indistinction préalable et nécessaire à l'émergence de qualités subalternes. Cet instinct de conservation est exprimé à la fois pour la survie et le combat (les deux aspects étant intrinsèquement liés). Il est aussi l'ancrage dans le monde, et donc l'impossibilité pour l'animal d'être véritablement "pauvre en monde"[1]. L'instinct échappe à l'intentionnalité car il ne vise rien de déterminé, ouverture sans but. L'indétermination est l'inintelligibilité qui ne peut se résorber dans l'action mais fait émerger la spécificité du rapport au corps chez l'animal. L'importance que l'animal accorde instinctivement à son corps en trahit la nécessité dans le processus de constitution du monde chez l'animal. Faut-il alors introduire avec M. Merleau-Ponty cette distinction selon laquelle la perception humaine porte sur le monde alors que la perception animale porte sur un milieu[2] ? Le corps est le moyen général d'avoir un monde, notamment biologique, à travers les gestes nécessaires à la conservation de la vie. Il reproduit ainsi une projection de l'instinct sur le monde[3]. Il met ainsi en lumière cette subjectivité de la conscience animale, qui apparaît de manière très nette lorsque l'animal se met sur ses gardes suite à quelque stimulus qui mobilise son lien indissoluble avec la vie, et manifeste cette incorporation du milieu environnant. Un état qui demeure pourtant en l'homme, et qui peut être ressenti dans tout ébranlement effectif qui en rappelle avec autorité la présence permanente et silencieuse. Une émotion forte, vécue par tout l'être, provoque la certitude intérieure d'une subjectivité qui n'a plus besoin de s'appuyer sur une proposition de type réflexif comme "Je pense". L'idée d'un moi devient secondaire par rapport à ce qui est vécu comme un fait primitif : oublier tout sujet représenté et représentable en faveur d'une individualité singulière à la fois globale et unique. La pensée est supplantée par l'émotion plus corporelle, voire même *charnelle*, ce qui rapproche l'homme de l'animal qui, à tout moment, vit une présence vitale que le langage habituel qualifie de "sans pensée"[4]. Cette non-pensée se traduit pourtant par une lucidité charnelle exacerbée, qui dépasse les limites de la compréhension discursive. Il y a certes un abandon de l'animal au profit de la vie, mais cet abandon constitue la manifestation même de cette présence à soi. L'animal, par son instinct et par la structure générale de son être, intègre complètement les facultés de son corps au mouvement même du vivant. L'instinct n'est finalement que l'une des modalités de cette « *auto-mouvance interne vitale* »[5].

La menace du prédateur invite à interroger la représentation de la mort chez l'animal. Quelle conscience y a-t-il de cette échéance ? L'animal ne semble pas mourir, mais simplement périr, n'ayant la mort ni devant lui, ni derrière lui. Le

---

[1] « *L'instinct originaire est en même temps instinct d' "auto-conservation"* (Selbsterhaltung) *et instinct de "mondanéité"* (Weltlichkeit) *parce que pour se conserver, la monade doit se rapporter au monde comme sol de cette conservation. Or, l'auto-conservation n'est pas seulement celle de l'existence personnelle, mais d'abord celle de l'existence animale, c'est-à-dire l'auto-conservation du corps-propre.* » (*Ibid.*, p.255)

[2] *Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques*, p.99

[3] L'évolution produit des êtres qui tendent de plus en plus à modifier leur environnement pour se l'adapter, plutôt que d'adapter leur structure à celui-ci. La structure du milieu extérieur de l'animal est plus particulièrement fonction de la structure de l'action que celui-ci est susceptible d'exercer sur l'environnement. (cf. A. Pichot, *Petite phénoménologie de la connaissance*, I, I, 3, a, pp.35-36)

[4] R. Kühn, *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, I, 4, 1, p.86

[5] *Ibid.*, I, 4, 2, p.93

rapport à la mort semble donc introduire une distinction radicale entre l'homme et l'animal. « *Il n'y a de vie humaine durable que dans la mesure où celle-ci parvient à tenir en respect la mort, ce qui exige sa "banalisation", et c'est là sans doute ce qui distingue en fin de compte foncièrement l'homme de l'animal, qui, lui, n'a pas* besoin *d'apprivoiser la mort ni de composer avec elle, précisément parce qu'il vit d'une vie absolument vivante pour laquelle l'être humain peut éprouver de la nostalgie, mais à laquelle il ne saurait avoir part. Le soi-disant "primitif" qui voit dans l'animal un être divin et lui accorde ainsi l'immortalité perçoit, mieux que ne le fait le point de vue moderne d'une "biologie générale" englobant tous les vivants, l'énigme que constitue pour nous l'être de l'animal.* »[1] Le phénomène de la mort met donc en lumière un écart vis-à-vis de la vie. Ultime phobie, souvent fruit de spéculations aussi vastes que vagues, entraînant l'hégémonie des superstitions, la mort inquiète et angoisse l'homme. L'animal, en revanche, ne semble la craindre, et au contraire l'accepte puisqu'elle fait partie du processus naturel. Les éléphants se retirant dans le cimetière qui leur est consacré, une fois leur temps venu, confirment cette idée. Mais il demeure un élan vital lorsque cette mort n'arrive pas au terme de l'existence. Les soubresauts d'un animal entre les griffes ou les crocs de son prédateur en témoignent. Jusqu'au dernier souffle, l'animal lutte, car c'est son seul objectif, auquel il ne peut renoncer. D'où l'aspect radical des moyens mis en œuvre dans le combat, bien que l'issue et la signification puisse lui échapper dans ses subtilités. « *C'est parce que l'animal est le centre d'une sorte de "mise en forme" du monde, c'est parce qu'il a un comportement, c'est parce que, dans les tâtonnements d'une conduite peu sûre, et peu capable d'acquisitions accumulées, il révèle en pleine lumière l'effort d'une existence jetée dans un monde dont elle n'a pas la clef, c'est sans doute parce qu'elle nous rappelle ainsi nos échecs et nos limites que la vie animale joue un rôle immense dans les rêveries des primitifs comme dans celles de notre vie cachée.* »[2] Toutefois, l'animal semble saisir une signification plus intérieure de la situation, qu'il ressent au fond de sa chair même, et qui le pousse jusque dans les derniers retranchements de sa puissance d'agir. C'est finalement la conscience d'un ordre supérieur qui s'exprime dans cette intensité de l'instinct. Voire même, plutôt que la conscience, c'est le ressenti intime d'une réalité qui échappe à toute logique intellective. En ce sens, le comportement de l'animal est en adéquation totale avec l'état de *wuwei* cher au taoïsme. D'où l'intérêt de s'inspirer de leurs attitudes et de leurs mouvements, efficaces jusqu'au moindre détail. Il y a dans l'animalité les racines mêmes de l'efficacité, car la nature ne laisse au hasard que ce dont l'homme ne peut saisir la rationalité. Mais il faut voir aussi que les qualités martiales qu'elles livrent ne sont pas achevées. La conscience du corps est bien plus importante chez un animal que chez l'homme. L'entraînement est quotidien, et fait partie du rythme de la nature lui-même, c'est-à-dire relève de la nécessité, et non d'un luxe qu'il faut être en mesure de se permettre. L'instinct chez l'animal nous rappelle ainsi la nécessité de la régularité non seulement pour développer des qualités, c'est-à-dire actualiser des potentialités, mais encore pour ne pas gaspiller ce capital qui nous est donné en n'en prenant pas soin. L'intentionnalité qui motive l'animal est de ce fait plus grande, parce qu'elle obéit à un dessein dont nous pensons avec présomption pouvoir nous dispenser. Mais l'homme n'échappe jamais à sa nature.

---

[1] F. Dastur, *La mort : essai sur la finitude*, III, 2, p.136

[2] M. Merleau-Ponty, *Causeries (1948)*, IV, p.40

§ 2 La spontanéité

C'est la quotidienneté de sa "culture de soi" qui permet à l'animal un système de défense aussi efficace. Mais l'instinct ne suffit pas à lui seul : il faut encore qu'il soit travaillé, exercé, affiné. Ainsi les jeunes animaux qui se battent entre eux ne sont pas uniquement en train de jouer : ils pratiquent ces qualités pour les développer. Ce que l'éthologie remarque d'ailleurs, avec la conduite d'appétence qui participe de l'hérédité phylogénétique et tend à démontrer que les animaux en captivité sont privés des exutoires naturels dévolus à leurs instincts. Ainsi, ils vont très rapidement développer une conduite artificielle et sur-compensatoire pour libérer malgré tout une part de leur instinct. Les prédateurs, par exemple, poursuivront dans le moindre objet en mouvement l'ombre de la proie métaphysique. Un chat cherchant à attraper une feuille morte poussée par le vent, une boulette de papier, exprime clairement cette attitude. Il y a une forme de frustration chez l'animal domestique, du fait de la perte de son état sauvage. Domestiqué, l'animal ne se trouve pas *dans* la maison : il *fait partie de la maison*. Il est réifié, au point que ses instincts naturels disparaissent. Ne dit-on pas de certains animaux élevés en captivité qu'ils ne pourraient survivre s'ils étaient remis en liberté ? Ils n'ont en effet pu développer les qualités nécessaires à leur survie. Celles-ci ne se développent qu'au sein d'un certain environnement, et le confort d'une maison humaine n'est pas un cadre idéal au développement de l'instinct de survie. Le cadre social et culturel que les hommes continuent, encore et toujours, de se créer maintient un confort qui empêche d'éprouver véritablement ces qualités. Les entraînements des commandos, qui mettent les individus dans des situations extrêmes, cherchent finalement à revenir à cet état primitif, à retrouver ces instincts enfouis dans l'inertie de notre *matière*. Les animaux vivant à l'état sauvage n'ont de cesse de s'entraîner… L'expression "état sauvage" est intéressante en elle-même : elle manifeste une conception brutale de l'état de nature. L'état sauvage résiste à la dénomination de vie, se focalisant sur celle de *survie*. Il y a là un luxe que l'existence humaine s'octroie sans en déterminer plus avant les conséquences sur sa nature. Sans critiquer les avancées permises par la technologie et la civilisation, il importe d'éclairer les régressions qui leurs sont corrélées. Ce qui s'exprime par une perte du naturel chez l'homme, c'est-à-dire de la spontanéité de ses réactions, par ce manque de pratique quotidienne. *Le corps n'est plus une évidence.* Il cesse d'être pleinement ressenti et vécu. Le culte du corps dans la modernité n'est qu'un culte de l'apparence, là où les animaux continuent d'exercer cette intériorité profonde. L'animal est un modèle pour retrouver ce naturel dispersé et égaré par la prédominance de l'intelligibilité. La spontanéité désigne donc le développement des qualités primitives, afin d'accroître leur efficacité.

L'idée met aussi à distance la logique de l'intentionnalité. Les mouvements propres à l'animalité ont cette spontanéité qui échappe à l'intention, parce qu'ils renvoient à un aspect plus profond de la chair, et non à la structure de la conscience. « *L'animalité nous offre une pulsion où l'intentionnalité ne peut être au premier plan.* »[1] C'est même tout un exercice des facultés instinctives qui échappe à l'intentionnalité. Ce que la nature a donné ne se développe qu'à la faveur d'un certain environnement, jusqu'à compléter l'instinct par la spontanéité. Il suffit ici de considérer les combats

[1] R. Kühn, *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, I, 4, 3, p.96

rituels entre animaux d'une même espèce : « *Deux corps d'animaux luttant l'un contre l'autre sans se blesser à mort ou même sans se blesser du tout, s'aperçoivent mutuellement par une perception dont le champ réel est plus large que celui dessiné par les yeux. En voyant son adversaire, chaque animal "prévoit" déjà le mouvement de l'autre, de sorte que voir et réagir ne font qu'un. Il n'y a pas le "temps" ici pour se représenter en danger, comme nous pouvons le vérifier facilement nous-mêmes en pensant à la situation quotidienne dans une rue très animée, où chacun des passants évite le heurt de l'autre sans avoir la moindre représentation de ce qu'il fait. Il serait, probablement, même impossible de calculer mathématiquement les coordinations successives sur le plan synesthésique, qui se réalisent immédiatement d'un moment à l'autre sans passage visible à l'extérieur.* »[1] Dans cette libre spontanéité, il n'y a donc pas l'affrontement mutuel de diverses forces de motivation, puisque celles-ci sont unies dans une seule et même direction. La spontanéité est une modalité de l'animalité et convoque ces forces profondes de tout l'être pour imprimer un mouvement que nulle intentionnalité ne saurait résorber. C'est un tel engagement de l'être qui est recherché dans la pratique martiale. L'idée d'unification du corps qui se retrouve régulièrement dans les traités sur le Taiji quan ne proposent pas autre chose que cette solidité complète de l'individu. Une solidité qui émerge du donné naturel, mais implique d'être travaillé pour être parfaitement spontané[2]. En replaçant l'origine des arts martiaux dans la nature même, leur détermination considère le naturel comme la valeur spécifique de toutes les attitudes et mouvements qu'ils engendrent. Suivre la nature permet d'atteindre l'unification de l'être. Ce qui se traduit chez les animaux par l'intensité de leur engagement dans le combat, mais aussi dans la pratique quotidienne. Il n'y a pas ici de jeu d'apparence, mais une implication totale.

§ 3 L'implication

L'implication prolonge les idées d'instinct et de spontanéité : leur combinaison permet à l'animalité d'observer cet engagement plein et immédiat. L'animal est en effet présent à ce qu'il fait. Focalisé sur son action, il n'est pas dispersé. De plus, il conserve toujours un état de vigilance. L'immédiateté est donc à la jonction de la chair et du monde, les deux rassemblés dans la tension de l'action. L'immédiateté de la chair corrèle l'animal et l'immanence : l'animal est déterminé par son instinct. « *Il engendre une forme primordiale de spatialité, une proto-spatialité qui est celle de sa dynamique pulsionnelle mais qui, relevant d'une mobilité vitale, n'est pas encore un monde au sens strict : que l'on parle à ce propos d'espace charnel kinesthésique (Husserl), de cercle de la pulsion (Heidegger) ou d'immanence radicale (Henry), l'animal est tout entier cette dynamique pulsionnelle pré-intentionnelle et pré-mondaine.* »[3] Par cette immédiateté,

---

[1] *Ibid.*, I, 4, 1, pp.87-88

[2] « *De même que chaque réalité du monde a sa nature propre – "les oiseaux volent en battant l'air de leurs ailes, les quadrupèdes se déplacent en foulant le sol" –, de même, de chaque rencontre appropriée entre les éléments (bois et bois, métal et feu, ce qui est rond en rapport avec le sol, ce qui est creux en rapport avec l'eau), résulte une évolution qui est inéluctable parce qu'elle découle de ces dispositions. La relation est considérée en aval, par transformation de stades, dans le sens d'un déroulement du processus impliqué – et non point par remontée exploratoire dans la série des phénomènes, comme enchaînement de la causalité. Le "naturel" se confond donc avec la* spontanéité. » (F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, III, 8, II, p.224)

[3] N. Depraz, "Comment l'imagination « réduit »-elle l'espace ?", in *Alter* n°4, Introduction, p.180

l'animal habite le monde comme il habite sa propre chair : pleinement, sans écart. Il n'y a pas de fossé ontologique d'où découlerait une inadéquation. L'animal est en harmonie avec son environnement. Il *se coule* dans un processus plus global, qui le dépasse mais auquel il appartient. Pour le dire dans un esprit taoïste, l'animal épouse le *Dao*. L'implication de l'animal dans son monde est aussi le signe de son absence de recul métaphysique que l'homme peut avoir, en prenant conscience de cette transcendance. C'est d'ailleurs toute l'ambiguïté de l'homme, qui se détache du rythme de l'univers en accédant à la perspective du transcendantal. Cette prise de distance est précisément ce qui crée ce fossé ontologique entre l'homme et le monde, là même où l'animal est en pleine conformité, dans le prolongement, et non dans l'écart. L'idée de normalité évoquée par E. Husserl quant à la constitution du monde et des êtres pose problème, tout du moins dans son ambiguïté, mais elle est symptomatique de l'attitude anthropocentrique de l'homme[1]. Parler de normalité semble inadéquat pour éviter l'écueil d'un animal *pauvre en monde*.

Chez E. Husserl comme chez M. Heidegger, il y a cette idée selon laquelle l'animal possède un monde. Mais pour le premier, c'est le degré de ce rapport au monde qui est inférieur, dans une logique de gradation, tandis que pour le second, il s'agit plutôt d'un écart ontologique, dû à l'impossible recul métaphysique sur le monde par l'animal. Chez M. Heidegger, l'animal a un monde et, en même temps, n'en a pas – le terme ne prend pas la même signification dans les deux membres de cette alternative. L'animal a un monde au sens où il accède à l'étant, mais il n'a pas de monde au sens où il n'accède pas à l'étant *en tant qu'étant*. La centration s'effectue exclusivement à partir de l'homme, qui est le seul à posséder ce recul métaphysique. Mais l'homme possède-t-il le monde du seul fait qu'il le connaît ? L'idée de M. Heidegger est pourtant là : « *L'animal est* pauvre en monde. *L'homme est* configurateur de monde. »[2] Son propos est finalement de dire que l'animal ne possède qu'un rapport positif au monde, là où l'homme accède également à la négativité par la rupture de l'immédiateté, par ce fameux recul métaphysique. « *Ce qui manque à l'animal, c'est la négativité qui est requise par le "en tant que", l'aptitude à rompre le rapport immédiat à l'étant, à se défaire de sa présence saturante et à inhiber ainsi la réaction que cette présence suscite.* »[3] Si R. Barbaras s'interroge quant à la possible négativité de l'attitude de l'animal vis-à-vis du monde, il est également possible d'envisager les problèmes causés chez l'homme par cette même négativité. Le terme même désigne une rupture entre l'homme et le monde. L'idée de recul métaphysique témoigne de ce désengagement de l'homme par rapport au monde, et se traduit par une prise de distance vis-à-vis de son propre corps, qui n'est pas seulement chair mais aussi corps, et donc objet, négation de l'être même. Cette négativité dans le rapport au monde que l'homme manifeste implique une négation de ce qui lui permet d'appartenir au monde. Chez l'animal, il n'y a pas cet écart, et l'implication dont il fait preuve dans chacun de ses gestes en constitue une expression très claire. « *La précision du geste*

---

[1] « *Au point de vue de la constitution, l'homme représente, par rapport aux animaux, le cas normal ; de même que moi-même, je suis dans l'ordre de la constitution la norme première pour tous les êtres humains. Les animaux sont essentiellement constitués pour moi comme "variantes" anormales de mon humanité, sans que cela m'empêche de distinguer à nouveau dans le règne animal le normal de l'anormal.* » (E. Husserl, *Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie*, V, § 55, p.204)

[2] *Les concepts fondamentaux de la métaphysique : monde – finitude - solitude*, II, II, § 42, p.267

[3] R. Barbaras, *Introduction à une phénoménologie de la vie*, I, II, L'approche privative de la vie, p.55

animal, sa supériorité sur l'homme en ce domaine, que celui-ci n'égalise et ne surpasse ensuite que par l'invention des outils dans une certaine mesure, c'est-à-dire comme tekhnè *fondamentale – cette précision animale, dans ses mouvements de rapine, de course, de vol, etc., s'explique enfin par une incorporation de la nature où cette dernière est toujours une* praxis *elle-même déjà appropriée en co-agissant avec l'animal.* »[1] La normalité dont parle E. Husserl tend à s'inverser. Quant à la constitution du monde, il est certes impossible de renverser la perspective ego-centrée de tout individu, mais quant à la pratique martiale, la hiérarchie pose l'animalité comme un modèle à suivre, tant dans leur système de défense que dans l'aisance de leurs mouvements, émergeant de cette densité dans l'implication. L'animalité n'est donc pas sous cet angle une dégradation de l'humanité. L'inverse peut être pensé en revanche : l'homme, par ce recul métaphysique, par cette négativité dans son rapport au monde, renie et abandonne cette animalité et les qualités qui la définissent. Là où M. Heidegger voit dans cette négativité l'expansion de la raison humaine, il faudrait peut-être plutôt voir la perte de l'intimité avec le monde. Les deux perspectives ont des avantages et des inconvénients, mais dans le rapport à son propre corps et au combat, il faut bien voir dans l'humanité la chute de l'animalité.

L'immédiateté à soi de l'animalité l'empêche certes de s'extraire du présent pour se projeter dans d'autres occurrences temporelles, mais elle lui permet de maintenir cette attention et cette disponibilité qui rendent la chair alerte et vive, efficace dans chacun de ses mouvements. La dé-temporalisation ontologique de l'homme est ce qui l'éloigne de sa propre chair, en l'éloignant du temps présent. Cette exclusivité humaine du sens temporel tranche même nos liens de parenté avec l'animal. Ceux-ci proviennent en effet de ce que l'homme s'incarne dans une chair, à l'instar de l'animal, mais ce privilège tend à être remis en question par la fuite dans la temporalité. L'exclusivité de l'homme signe son exclusion de l'animalité. « *Puisque nous* sommes *incarnés, la chair, à l'instar de tout ce qui relève de notre être, devrait s'enraciner dans l'existence mais,* vivante, *elle ne saurait le faire. La chair, le corps vivant, qui se donne comme hors d'être au sein de ce qui n'est que par l'être, expose alors la pensée de l'être, du moins sous sa forme première, à ses limites. La détermination ekstatique de l'essence de l'homme implique l'exclusion totale de son animalité vive et jamais, dans l'histoire de la métaphysique, l'être de l'homme n'a été aussi profondément désincarné. Si, pour poser la question de l'être et comprendre notre être dans cette question, il pouvait être nécessaire de réduire ce que la définition traditionnelle de l'homme comme animal rationnel concède à l'obnubilation, il n'en demeure pas moins que la disparition de la chair, du corps, est le prix phénoménologique de l'apparition de l'être.* »[2] Par opposition, l'animal est essentiellement inscrit dans le mouvement même du monde. Qu'il guette sa proie ou construise son nid, il est ouvert à un entourage qui le définit tout autant qu'il le définit. L'absence de distance, de recul métaphysique, est précisément ce qui permet à l'animal d'épouser l'ordre des phénomènes. Son ouverture au monde est peut-être une forclusion du point de vue métaphysique, mais la privation qui découle de l'idée heidéggerienne de la pauvreté en monde doit être ré-interrogée. L'animal n'est pas privé du monde parce qu'il en épouse la dynamique, tandis que l'homme, dans son positionnement mondain, est déjà en opposition à l'égard du monde. De fait,

[1] R. Kühn, *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, I, 4, 2, p.93
[2] D. Franck, *Dramatique des phénomènes*, L'être et le vivant, p.55

qualifier l'animal de pauvre en monde revient à le comprendre tacitement comme une modification de l'humain et non tel qu'il est en lui-même. Si l'animal ne sait répondre aux problèmes que se pose l'homme, c'est que ce ne sont pas les siens ! L'animal semble incapable d'abstraction, mais c'est justement sa disposition au concret qui lui permet une telle implication dans ses gestes, et donc dans son rapport au monde. Par ailleurs, cette implication trahit chez l'homme la faculté de déterminer comme insignifiant certains aspects de la réalité, y compris de sa propre réalité matérielle. Des détails qui pourtant n'échappent pas à l'animal, vissé au concret comme à sa propre chair. Ainsi, dans le travail interne, la prise de conscience de la circulation énergétique met en face d'un phénomène habituellement ignoré et qui pourtant est d'une importance vitale. Ce qui laisse apparaître cette intensification ou condensation de la vivacité hypersensible propre à tout champ d'action animal. L'animal ne se détache pas de l'existence comme l'homme peut le faire. Il y est chevillé parce que sa survie en dépend. Il *est*, pleinement et simplement – dépourvu de toute finalité, il s'inscrit dans l'intensité de sa présence à soi. Peut-être est-ce alors seulement auprès des animaux que se rencontre véritablement l'entière et mirifique conjugaison du verbe être : « *peut-être est-ce seulement là que l'extraordinaire et refoulée puissance de désappropriation de cet infinitif se dégage de toute substantivation et de tout aspect de stèle, libérant, au lieu d'un règne ou d'une emprise, une déclinaison infinie des états, des postures et des modes d'être : être brochet, être gnou, être chat, être singe…* »[1] L'animalité, trop souvent réduite à la bestialité, honnie et redouté, a voulue être domestiquée par l'homme. La mettre dans un enclos lui permettait de s'assurer de sa spécificité. De sa supériorité. Mais cette frontière que les animaux n'ont jamais cessé de rendre vacillante, sans effort, en existant librement, constitue au final une incarcération pour l'homme, à l'intérieur de ses propres perspectives intellectuelles. Alors que l'humanité trouve son fonds originaire dans cette animalité dont elle ne peut jamais se séparer véritablement, il faut constater que l'animal se contente d'exister. Purement et simplement. « *La forme de l'animal n'est pas la manifestation d'une finalité, mais plutôt d'une valeur existentielle de manifestation, de présentation. Ce que montre l'animal, ce n'est pas une utilité ; son apparence manifeste plutôt quelque chose qui ressemble à notre vie onirique.* »[2] L'animalité peuple notre esprit, jusqu'à parfois imprégner nos rêves. La dimension onirique n'est pas anodine. Est-il encore possible pour l'homme de retrouver cette intensité naturelle vis-à-vis de son propre corps ?

1.2 Le naturel-spontané (*ziran* 自然)

§ 1 Les différents régimes de l'activité (*tiandao* 天道 et *rendao* 人道)

Le concept de *ziran* témoigne de cette densité charnelle propre à l'animal. Recouvrant dans ses différentes traductions possibles à la fois les idées de nature et de spontanéité, le terme évoque l'émergence dans le geste d'une puissance enracinée dans les profondeurs de l'être, dans les ressources de la chair elle-même. La nature ne désigne donc plus seulement la nécessité, mais aussi la spontanéité. Même en

[1] J.-C. Bailly, *Le versant animal*, 19, p.92

[2] M. Merleau-Ponty, *La nature : Notes, Cours du Collège de France*, Le concept de nature, 1957-1958, L'animalité, B, 3, B, p.246

Occident, en se référant aux origines grecque ou latine, le concept comprend tout ce qui subsiste par sa propre force, tout ce qui est vivant et originaire – *nasci* et φὺειν signifient ainsi croître, pousser. La nature tire donc sa puissance d'elle-même, sans faire retour sur soi, mais en exprimant cette puissance comme une actualisation de ses potentialités. D'où la spontanéité. Est spontané ce qui n'est suscité par rien d'autre que lui-même, et en ce sens, le latin *sponte sua* correspond au *ziran*. Ce concept est important, car sa détermination ouvre les portes significatives du concept de *tian* 天, littéralement le Ciel. Il y a même une coïncidence profonde entre les deux concepts, rendant toute thématisation de l'un sans l'autre lacunaire. Le Ciel n'est pas pensé comme une modalité transcendante, à l'image du Ciel chrétien, mais plutôt sur le modèle d'une immanence, qui correspond à ce fonds propre à l'être, exprimé par le *zi* 自, indiquant la réflexivité. Il faut cependant considérer le concept de *tian* en relation avec ce qui constitue dans le *Zhuangzi* son opposé, à savoir le *ren* 人, c'est-à-dire l'humain. Plus exactement, l'opposition n'est pas entre le ciel et l'homme, mais entre les fonctionnements qu'ils impliquent, tant dans le rapport au corps que dans la comparaison avec l'animal. Il faut donc se référer, par souci de complétude, aux expressions de *tiandao* 天道 et de *rendao* 人道, où *dao* désigne un certain « *régime d'activité* »[1]. Pour parachever ce réseau notionnel, un rapprochement est nécessaire entre le régime d'activité céleste et la stratégie du non-agir-contre *(wuwei)*. Ainsi, de nombreux termes coïncident avec la logique tissée par ces trois concepts majeurs : non-agir-contre *(wuwei)*, régime céleste *(tiandao)* et spontanéité naturelle *(ziran)*. Les termes *you* 游, *ming* 明, *shi* 適 ou encore *ying* 應 s'inscrivent dans cette dynamique d'une action suivant les lignes directrices, les lignes de force de la nature, et donc du régime d'activité du ciel, *tian* désignant métaphoriquement la nature. Le ciel, c'est ce qui est au-dessus, dans le dépassement et la distance d'une certaine transcendance. C'est aussi ce qui englobe, entoure, véritable horizon du monde. Mais l'horizon désigne tout d'abord la réalité à laquelle on appartient, ce qui réduit l'idée de distance et oppose à sa transcendance l'idée d'immanence, du fait que le ciel désigne les hommes comme éléments de l'univers. C'est également un point de repère face auquel se positionner. Ainsi, le ciel de Zhuangzi, à défaut de proposer un paradis, présente au moins un paradigme de ce qui constitue le régime idéal de l'activité. Ce qui l'oppose donc à l'autre modalité évoquée, celle du régime de l'humain. Le fait d'opposer la nature – le ciel – à l'homme manifeste bien le point de vue tacite de Zhuangzi : l'homme ne fonctionne pas en adéquation avec la nature, il a son propre régime d'activité, et au vu des fables composées, ce régime de l'humain est bien inférieur à celui de la nature. Alors que la philosophie occidentale tend *globalement* à penser l'homme en l'élevant au-dessus du reste de la Création, du fait de sa raison, Zhuangzi prend une direction radicalement opposée, à cause du même argument. C'est la raison humaine qui positionne l'homme comme un être inférieur par rapport aux autres animaux. Le recul métaphysique de l'homme se traduit donc par une chute ontologique. Mais, précisément, quelle est cette distinction entre le régime du ciel et le régime de l'humain ?

---

[1] *« Pour mieux caractériser ces phénomènes, je parlerai des "régimes" de l'activité, au sens où l'on parle des régimes d'un moteur, c'est-à-dire des différents réglages auxquels on peut le soumettre, produisant différents rapports et différents effets de puissance. […] L'attention de Zhuangzi se porte principalement sur les "changements de régime". »* (J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.43)

La meilleure définition se trouve chez Zhuangzi lui-même : « *Les chevaux et les buffles ont quatre pattes : voilà le céleste, dit le dieu de la mer Septentrionale. Passer la bride au cheval, percer les naseaux du buffle, voilà l'humain. C'est pourquoi je dis, veille à ce que l'artificiel ne détruise pas le naturel, l'intentionnel l'instinctif.* »[1] Dans la dernière phrase, l'artificiel désigne l'humain, tandis que le naturel désigne le céleste. L'intentionnel renvoie au terme *gu* 故 et l'instinctif à *ming* 命. La leçon est claire : il faut veiller à ce que l'acquis donné par l'humain (*gu*/*ren*) ne détruise pas l'innée donné par la nature (*ming* 命/*tian*). L'héritage ne remplace pas l'hérédité. Il tend même à lui nuire. La conscience gêne la spontanéité. Il faut donc veiller à ce que la conscience, l'intellect, le mental, n'empêchent pas d'accéder aux ressources plus profondes, plus authentiques, logées au creux de l'être, dans la chair même. « *À l'évidence, l'humain, l'intentionnel, le conscient sont ici considérés comme la cause de nos erreurs et de nos échecs tandis que d'autres facultés, d'autres ressources, d'autres forces sont la cause du salut quand nous parvenons à les laisser se conjuguer et agir librement. En termes plus simples, notre esprit est la cause de nos errements et de nos défaites tandis que le corps, entendu non comme le corps anatomique ou le corps objet, mais comme la totalité des facultés, des ressources et des forces, connues et inconnues de nous, qui portent notre activité – tandis que le corps ainsi conçu, est au contraire notre grand maître.* »[2] La hiérarchie entre homme et animal s'inverse donc. Plus encore, comme le note J.-F. Billeter, ce qui intéresse Zhuangzi en définissant ces deux régimes d'activité, c'est de voir le passage de l'un à l'autre. La thématique de l'apprentissage revient avec un autre visage : il y a un véritable saut qualitatif dans le passage d'un régime d'activité à l'autre, et cela se retrouve dans la pratique du Taiji quan. Par sa régularité, la pratique ne permet pas de sentir toutes les évolutions en cours, tout du moins de les conscientiser. Pourtant le travail interne est d'une richesse considérable, mais parce qu'il produit des bouleversements au plus profond de l'être, ceux-ci ne sont pas perceptibles au premier abord. Ils surgissent de manière plus manifeste, lorsque le temps est venu, comme le papillon surgit de la chrysalide, sans qu'il ait été possible de voir à travers le cocon sa métamorphose depuis son état de chenille. Les bouleversements que produit le travail interne sont du même type. D'autant qu'il est impossible de commencer directement par le travail interne : la structure externe est nécessaire pour accueillir l'énergie interne. En réutilisant la perspective de Zhuangzi, au commencement de la pratique, les gestes manquent de naturel : conscientisés, intellectualisés, ils manquent de spontanéité. L'assiduité de la pratique va alors les enraciner dans le corps, petit à petit, dans un travail de longue haleine. L'activité passe progressivement, de manière souterraine, du régime de l'humain à celui du ciel, se manifestant à la conscience par un saut qualitatif.

Dans ce passage, ce qui apparaît, c'est l'émergence de notre nature véritable, *ming* 命. Notre destinée, notre potentialité que l'acquis, le donné *(gu)* empêchait d'actualiser. « *Le Ciel n'est pas l'objet de nos actions , ni l'horizon d'une pratique : il est une dimension de l'agir, ou plutôt c'est l'agent même sous-tendant le sujet constitué que nous sommes.* »[3] Ce que note par ailleurs R. Graziani, c'est qu'en actualisant notre nature véritable, le régime du ciel nous permet d'instaurer un rapport différent avec autrui, ce qui est net dans la pratique du Taiji quan. Les rapports avec l'altérité sont souvent

---

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XVII, p.138

[2] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.50

[3] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, Introduction, p.37

stigmatisés par la peur, d'où ces incessantes tensions pour prouver qui est le plus fort, c'est-à-dire surtout pour s'éprouver soi dans ses potentialités. Par la pratique, le pratiquant développe celles-ci et apprend du même coup à mieux se connaître, à savoir de quoi il est capable et incapable. Il y a moins d'opposition avec l'autre, car il y a plus de sécurité intérieure. L'entraînement au combat, qui passe par le contact physique avec un partenaire non conciliant, aide à sortir de ses peurs. Le régime du ciel est « *une forme d'activité vitale qui ne [procède] plus du besoin, du profit ou de l'utilité, mais à partir d'une opérativité de la puissance interne* »[1]. La distinction entre ces deux régimes laisse entrevoir la dualité de l'homme, synthèse de fini et d'infini, d'acquis et d'inné. Impossible cependant de résorber ce fossé constitutif de l'être, cette faille fondamentale qui gêne le développement des facultés. Céleste et humain sont deux forces en constante tension. La pratique a d'ailleurs pour but non pas de résorber l'humain, mais d'harmoniser les deux versants d'une même réalité, pour empêcher qu'ils se parasitent mutuellement. De fait, le rapport entre le régime du ciel et le régime de l'humain n'est pas évident. À suivre l'extrait cité plus haut, il semble clair que les deux régimes s'opposent de manière exclusive, qu'ils tentent de se neutraliser réciproquement, et surtout que le régime du ciel est de loin supérieur au régime de l'humain. « *L'activité intentionnelle et consciente, spécifiquement humaine, est source d'erreur, d'échec, d'épuisement et de mort. L'activité entière, nécessaire et spontanée, dite céleste, qu'elle soit le fait d'un animal ou d'un homme supérieurement exercé, est au contraire source d'efficacité, de vie et de renouvellement.* »[2] Le ciel, assimilé au *Dao*, constitue le principe dynamique de toute activité naturelle, ce qui relève du spontané. Agir selon le ciel, c'est épouser le processus inchoatif d'un ordre qui dépasse l'humain, à la fois transcendant et immanent. Les actions sont transformées : elles s'accomplissent parfaitement, avec spontanéité et efficacité, sans que soient mobilisées les facultés de délibération, de réflexion ou de calcul. Épouser la dynamique de la nature revient à adopter la stratégie du non-agir-contre, et donc la logique du naturel spontané. Une logique non pas statique, car *ziran* ne signifie pas ce qui est *en soi*, mais plutôt ce qui émerge spontanément de soi, sur un mode "semi-actif", selon le modèle du *wuwei*. Dans cette perspective, les gestes suivant le régime du ciel participent à la création sans cesse renouvelée de la nature, qu'il faut déterminer chez Zhuangzi, selon R. Graziani, comme *natura naturans*.

Le régime du ciel, en conformité avec l'ordre des choses, échappe au mental, épuise les capacités de l'intellect. Aussi le charron Pian n'a-t-il pu transmettre les rouages de son activité car ceux-ci doivent être assimilés par une expérience personnelle, incorporés, incarnés. C'est ce qui est visé par Zhuangzi dans le passage d'un stade à l'autre : un dépassement de la conscience et de la connaissance qui lui

---

[1] *Ibid.*, p.36. « *Prendre conscience de l'agir du Ciel, c'est se rendre attentif à la façon dont nous sommes "agis" de l'intérieur par un ensemble de forces, de réflexes, de dispositions lorsque la conscience cesse de gauchir, voiler, biaiser l'opérativité de la puissance interne qui anime le corps. Ciel et Homme désignent donc pour Zhuangzi deux régimes opératoires de l' "activité vitale". En continuité avec ce que dit Billeter, j'entends par cette expression l'activité globale et continue du corps, animée de l'intérieur par le* qi, *le souffle énergétique qui le constitue substantiellement. Cette activité vitale comprend l'ensemble des opérations naturelles, des fonctionnements spontanés, par lesquels le corps agit, réagit, s'adapte et se régule à tout instant. L'afflux constant de cette "ressource motrice" permet à nos gestes comme à nos pensées de procéder et de s'enchaîner avec une intelligence spontanée du réel, une "science inconsciente" qui dépasse de loin le pouvoir de la conscience et les ressources de la volonté.* » (*Ibid.*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, p.275)

[2] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.52

est corrélée. Il s'agit donc de « *la finitude fondamentale de la connaissance qui divise le réel indivisible, et ne peut rendre compte de la contingence de l'être en devenir. La connaissance, dit en outre Zhuangzi, est fondamentalement incapable d'atteindre le "ce par quoi" elle est connaissance.* »[1] Puisque le régime du ciel est spontané, il empêche de remonter jusqu'à un processus de causalité, éliminant conjointement savoir et cause. Le ressort qui est celui du ciel détache le sujet de sa perspective individuelle, le libère donc de sa volonté propre, et c'est en quelque sorte tout l'univers qui agit à travers lui, amplifiant sa capacité d'essor par une intégrité de l'être entier. Ainsi, dans le régime du ciel, l'individu vainc l'inertie de la matière, qui n'est plus instrument mais élément, et dans lequel il évolue librement. Les résistances et les opacités propres au régime de l'humain disparaissent. Si ces deux régimes de l'activité constituent deux types de rapport au monde, leur hiérarchie demeure pourtant ambiguë. Il est possible de comparer le régime du ciel et le régime de l'humain à la conception du cerveau triunique, qui distingue deux parties anciennes, reptilien et mammifère, juxtaposées au néo-cortex, proprement humain. Le cerveau reptilien, le plus primitif, et plus difficile à travailler, correspondrait ainsi au régime du ciel, qui s'active dans les situations de survie, où l'animalité prévaut sur l'humanité. Et pourtant, ces trois cerveaux coexistent, maintenant l'interrogation quant aux modalités relationnelles des deux régimes de l'activité. Qui plus est, si l'accès au naturel n'est que le régime de l'humain, la difficulté s'intensifie[2]. L'opposition entre ciel et humain n'est pas exclusive, puisqu'ils coexistent dans l'écart propre à la dualité humaine. Le passage de l'un à l'autre n'épuise pas leur nécessité au sein même de l'individu. La pratique du Taiji quan conserve cette marque, car elle ne peut empêcher la dimension proprement humaine. Le travail consiste plutôt en cet apaisement du cœur-esprit (*xinzhai* 心齋) très présent dans les pratiques taoïstes – apaiser, non annihiler.

Malgré la recherche d'une harmonie entre les deux entités conflictuelles au sein de l'homme, il n'en reste pas moins que Zhuangzi reste sur une position de pessimisme anthropologique. L'humain peut difficilement accéder au régime du ciel, et les nombreux exemples qui peuplent son œuvre font plutôt figures d'exceptions. C'est surtout l'animal qui doit servir d'exemple à l'homme. J.-F. Billeter traduit ainsi un passage du paragraphe XXIII des Chapitres Variés du Zhuangzi : « *Seuls les animaux savent [véritablement] agir en animaux, seuls les animaux savent agir selon le Ciel.* »[3] Par conséquent, les passages évoquant un grand sage qui apporterait la paix

---

[1] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.137

[2] Ce que note R. Graziani : « *On ne peut prendre conscience de l'agir du Ciel qu'à partir de l'agir de l'Homme, puisque le premier se confond avec des forces, des ressorts qui par nature échappent à la conscience. "Celui qui comprend l'action de l'Homme emploie ce que sa connaissance comprend à nourrir ce qu'elle ne comprend pas." L'agir du Ciel est inconnu, et nous ne pouvons nous y acheminer qu'au moyen des ressources de la conscience, qui nous font progresser du connu vers l'inconnu, vers les* nerfs *de cette puissance enfouie à l'intérieur, occultée par la diversité des savoirs et des représentations. Toute la difficulté consiste à ne pas parasiter le dynamisme du Ciel par le mode humain. Le si célèbre thème du "non-agir"* (wuwei) *dans la pensée taoïste est d'abord une injonction à ne pas laisser la part de l'Homme interférer avec la part du Ciel dans notre activité courante, à ne pas* défléchir *par l'intelligence l'action propre de la nature. Pour accéder à cette connaissance authentique dont parle Zhuangzi, il convient de démêler ce que* nous *faisons d'avec ce qui se fait en nous, et nous acheminer du mode humain vers le mode céleste, pour finalement ne faire plus qu'un à travers le passage continu entre ces deux modes.* » (*Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, pp.276-277)

[3] *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.52

universelle ne sont sans doute pas de Zhuangzi lui-même, qui a plutôt une vision négative de l'homme. Le modèle animal n'est donc pas à restreindre au système de défense, et il importe de considérer les trois modalités que sont l'instinct, la spontanéité et l'implication. D'autant que ce modèle ne résorbe pas les difficultés de conciliation entre l'humain et le naturel. Il faut peut-être voir dans cette difficulté l'expression d'une divergence fondamentale entre le monde de l'homme et celui de l'animal. Les animaux ne vivent d'ailleurs pas dans des mondes identiques[1], mais l'idée de régime d'activité maintient une hiérarchie entre l'homme et l'animal, au profit de ce dernier. Malgré tout, il est possible que « *les animaux [aient] même cœur que l'homme dans la mesure où ils ont une certaine intelligence des choses. Par exemple, le coq annonce le jour qui va venir, le grillon chante en automne, le chameau sait sonder la profondeur des eaux...* »[2] L'animal n'est pas "pauvre en monde" ; son rapport au monde sert de repère car sa spontanéité exprime les forces constitutives de la nature, définie non comme état mais comme processus. L'animal se fond dans ces intentions, ces impulsions de la nature, et s'y coule au point d'y trouver sa force propre. Ainsi H. Maspero précise-t-il que la formule fondamentale du taoïsme est ce non-agir-contre, car « *tout ce qui se fait spontanément est supérieur à ce qui est fait volontairement* »[3]. L'animal agit en conformité avec la nature, tandis que l'homme s'y oppose. Peut-être est-ce là le propre de l'homme qui, sans la renier complètement, s'écarte de la nature pour se diviser fondamentalement.

§ 2 Une "seconde" nature

La philosophie occidentale définit traditionnellement l'habitude comme une seconde nature. Une idée à reprendre dans l'entrecroisement des problématiques du naturel-spontané et du geste (surtout par rapport à la pratique du Taiji quan), mais aussi dans le prolongement des différents régimes d'activité proposés par Zhuangzi. La pratique des arts martiaux tend en effet à développer un certain naturel afin que les techniques employées soient transcendées. Le terme même de technique convient mal. Il renvoie à un apprentissage, à un outil, fût-ce le corps lui-même, mais reste connoté par une extériorité. L'idée d'*art* est préférable. Les personnages illustrant la galerie de portraits du *Zhuangzi* ne possèdent pas une technique, mais bien un art, qui s'appuie sur une intériorisation. Bien sûr, l'art s'appuie sur des techniques. Mais cela ne correspond qu'au premier stade de l'apprentissage, celui de l'imitation, dont

---

[1] « *Wang Fuzhi évoque d'autres différences entre les hommes et les animaux. Bien que, chez les uns et chez les autres, la source de leurs perceptions soit réelle, ce qu'ils perçoivent est différent. Le monde dans lequel ils vivent n'est pas le même. Ils ont, dit-il, chacun "leur Ciel" : "Chiens et chevaux voient en pleine nuit. Les hiboux sont aveugles en plein jour. Le dragon entend avec ses cornes, la fourmi avec ses antennes (littéralement, avec ses barbes). L'ouïe et la vue n'ont pas de siège défini. Récepteurs et émetteurs sont différents. L'homme meurt dans l'eau, le poisson sur la terre ferme. Les fruits de l'arbre* bashu *(appelé aussi* badou*) nous donnent la diarrhée, mais engraissent les rats. Des fragments d'or provoquent chez nous des hémorragies, mais rassasient les tapirs [...]. Goûts et profits [tirés des choses] diffèrent suivant les espèces. C'est pourquoi ce que l'homme perçoit est pour lui son Ciel (son monde) et ce que les animaux perçoivent est leur Ciel* (ren zhi suo zhi ren zhi tian wu zhi suo zhi wu zhi tian 人之所知人之天物之所知物之天)." (Shangshuyinyi *I*, Gaoyao mo, *p. 270-271)* » (J. Gernet, "Ce qui distingue l'homme de l'animal", in *Études chinoises XVIII*, p.20)

[2] *Ibid.*, p.20

[3] *Le taoïsme et les religions chinoises*, Le Taoïsme dans les croyances religieuses des chinois à l'époque des six dynasties, II, p.314

les limites sont celles de l'extériorité. Aussi faut-il en venir à ce second stade qui est celui de l'intériorisation. C'est dans ce passage que réside la problématique de l'habitude et des régimes de l'activité. Et donc de la nature. Qu'est-ce qu'*intérioriser* un geste, une technique ? En faire un art, au sens où celui représente une expression de l'intériorité propre, quelque chose qui émane de l'être sur un mode quasi-animal, suggérant donc ces trois caractéristiques que sont l'instinct, la spontanéité et l'implication. Les ressources profondes du corps sont déployées, en corrélation avec l'unification. Dans la pratique du Taiji quan, le geste est devenu naturel lorsqu'il est une expression de l'être comme chair, et lorsque la chair est parfaitement unifiée dans le geste. L'idée d'unité est essentielle dans le développement de l'idée de nature, s'inscrivant dans une perspective holiste. L'être forme un tout, et la pratique du Taiji quan, mais aussi de l'art en général constituent des expressions de cette totalité unifiée. Cela dénote par ailleurs l'investissement dont fait preuve le pratiquant. L'expression artistique relève d'une urgence, d'un besoin vital, et les arts martiaux n'échappent pas à cette tension. En ce sens, la pratique est une *démarche* de vie, une *manière* de vivre. La tension qui l'anime n'est pas pour autant contradictoire avec la liberté, puissant moteur de l'activité naturelle. Toutefois, l'idée de liberté semble s'opposer à la nature comme nécessité. L'opposition n'est, une fois de plus, pas exclusive. Le geste qui a atteint le naturel exprime une *libre nécessité*. Ce point s'éclaire par la pratique martiale et notamment le combat : au commencement, les défenses sont limitées, parce qu'il n'y a pas encore de véritable structure corporelle. Les mouvements sont gourds, ils manquent d'aisance. Le corps n'est qu'une matière retorse dont l'inertie handicape le geste. Avec le travail, c'est une intégration de son propre corps qui apparaît, s'accompagnant d'une meilleure fluidité de ce qui se définit alors comme *chair*. De la maîtrise découle la liberté, grâce à la volonté de se conformer à l'ordre de la nature, de se couler dans ses lignes de force.

La thématique de la liberté est importante chez Zhuangzi, puisqu'elle apparaît dès le début des Chapitres Intérieurs. Le *Xiaoyao you* 逍遙遊 n'est pas seulement une introduction dans la philosophie de Zhuangzi, mais encore une invitation au voyage, c'est-à-dire à la liberté. « *"Extatique", "insouciant"* (xiaoyao 逍遥) *ne signifie ni plus ni moins que la liberté. Cette sorte de liberté repose sur le fait de "n'avoir aucune attente".* »[1] Il faut noter au passage la "racine" commune en chinois dans les termes de liberté et de spontanéité : *zi* 自, qui renvoie à soi-même. Ici se joue la puissance conceptuelle de la spontanéité qui, en tant que liberté, n'est pas l'apologie d'un vouloir démesuré, mais plutôt une invite à l'*autonomie*. Être libre, c'est obéir aux lois que l'on se donne à soi-même, en accord, en harmonie même, avec la nature. Dans le travail interne, cette conciliation est nette. La quête du naturel repose sur ce travail en autonomie, qui permet d'acquérir de la spontanéité tout en développant une liberté plus profonde, chevillée au corps, incarnée. Une liberté rattachée à l'amplification du "je peux" de la chair phénoménologique. Une liberté inscrite en termes de puissance donc, mais cette puissance découle d'un ordre supérieur, celui de la nature, du *Dao*. Le travail interne tend à unifier l'énergie propre et celle de l'univers. Ce qui signifie par ailleurs que le naturel s'atteint avec la disparition de toute tension. La spontanéité est corrélée à la détente : il ne faut pas forcer la nature. Ce que la nature doit faire, elle le fait en toute

[1] Diao S. 刁生虎, *Zhuangzi de shengcun zhexue* 庄子的生存哲学, I, 2, p.12. « 所谓"逍遥"，就是自由。这种自由是"无待"的。 »

nécessité, mais sans la moindre tension, étant pleinement relâchée. D'autant que la détente conditionne la coordination des mouvements et de l'être dans sa globalité, corps et esprit. C'est par la détente que le pratiquant peut arriver à l'unification nécessaire au naturel. Il faut donc apprendre à se relaxer dans sa pratique, de ne pas travailler en force mais toujours en souplesse, tranquillement, afin de tendre vers cette naturalité. De même avec la respiration, qui doit rester fluide même en situation de stress, de colère, etc., afin de bien s'oxygéner pour éviter toute tension. Mieux vaut donc que la respiration soit naturelle (*huxi ziran* 呼吸自然), pour permettre un véritable travail interne, et d'étendre le naturel à toute la pratique, moyennant une assiduité dans la pratique. La liberté ne va pas sans travail. Elle se constitue même comme une discipline sur soi, en correspondance avec l'idée taoïste de "culture de soi". Le spontané-naturel, à suivre Zhuangzi, s'associer à *« l' "inévitable"* (bu de yi 不得已)*, au "chemin nécessaire suivi par le couteau du cuisinier, ou encore au "destin" évoqué par le nageur. Alors que le romantisme privilégie l'intensité de l'émotion spontanée, le "cri du cœur", quitte à déformer la réalité par la subjectivité, Zhuangzi tient, au contraire, à préciser que "dans le spontané qui consiste à s'accorder aux choses, il n'y a pas de place pour le moi", à l'image du nageur qui "suit le* dao *de l'eau sans chercher à imposer son moi". »*[1]

Le spontané-naturel requiert un travail intense et rigoureux, nourri de répétitions, comme le rappelle l'adage chinois : *« Après mille répétitions d'une même technique, la loi du corps devient spontanée, naturelle. »*[2] Le travail permet de changer la structure de la chair et son rapport au monde, afin d'adhérer à la logique du régime d'activité céleste. Ce qui correspond à la conception de l'habitude comme seconde nature. L'habitude suppose en effet un changement dans la disposition, dans la puissance intrinsèque. Une distinction s'impose. Si l'habitude s'exprime en mécanisation *robotique*, elle ne produit rien de bon sur l'individu, et l'éloigne de sa propre chair, le rend étranger à lui-même. Le travail à la chaîne est un bon exemple de cette négativité de l'habitude. Au contraire, et l'exemple réside dans la pratique du Taiji quan elle-même, lorsque l'habitude prend place comme développement d'une spontanéité naturelle, *animale*, elle affine la connivence avec son être propre, avec sa propre chair. Ainsi, dans la mécanisation, l'homme est réduit à l'état de machine, et cela s'effectue par une contrainte extérieure. Au contraire, dans le cas du développement de l'animalité, l'individu lui-même décide de ce qu'il imprime à sa chair. Certes, il suit les consignes prodiguées par le maître, mais c'est de lui-même qu'il s'est inscrit dans une démarche martiale et s'est ainsi librement mis à la "disposition" du maître. Pas de contrainte extérieure, mais une discipline intérieure. *« Le changement qui lui est venu du dehors lui devient donc de plus en plus étranger ; le changement qui lui est venu de lui-même lui devient de plus en plus propre. […] L'habitude ne suppose pas seulement la nature ; elle se développe dans la direction même de la nature ; elle abonde dans le même sens. »*[3] Le geste ne devient pas l'effet mécanique d'une impulsion extérieure. Il y demeure une forme d'intelligence, qui demeure néanmoins obscure, échappant à la connaissance discursive. Autrement dit, une intelligence propre à la chair, et par conséquent immédiate, qui ne produit aucune scission au sein du sujet lui-même, ou entre le sujet et l'objet, lorsqu'un outil, un

---

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 4, Le spontané comme en un miroir, p.121

[2] « 拳打千遍，身法自然。 »

[3] F. Ravaisson, *De l'habitude*, I, II, p.15-16

instrument est sollicité. Cette intelligence se manifeste donc à la conscience comme une clairvoyance, une intuition (*ming* 明).

Ceci explique pourquoi l'habitude tend à se rapprocher progressivement de l'instinct, mais de manière asymptotique, sans jamais y parvenir. L'instinct, à la fois sûr, nécessaire et spontané, échappe à l'habitude non par une question de degré, mais par un écart ontologique. Il faut suivre ici Zhuangzi plutôt que F. Ravaisson. L'écart est qualitatif, et non quantitatif. Le passage du régime de l'humain au régime du ciel dénote par un saut qualitatif la distance ontologique entre l'habitude et l'instinct. Il serait alors impossible d'accéder à ce régime du ciel dont Zhuangzi vante tellement les mérites. L'habitude ne sera jamais qu'une nature acquise, une seconde nature. F. Ravaisson écrit sur ce point que l'habitude trouve « *sa raison dernière dans la nature primitive* », car elle se constitue comme « *une nature naturée, œuvre et révélation successive de la nature naturante* »[1]. À suivre F. Ravaisson, l'habitude est une "nature artificielle", dont l'effectivité repose sur un véritable fonds naturel. L'acquisition de l'habitude par la pratique s'accompagne ainsi d'une disparition progressive de la conscience dans le geste. Dans l'idée de F. Ravaisson, le dernier degré de l'habitude répond à la nature elle-même, ce qui semble compliqué à penser chez Zhuangzi. Il faut alors s'interroger sur la nature de la pratique considérée. Ici, celle du Taiji quan, art martial, visant à compenser un système de défense inné chez les autres animaux. L'habitude ne concerne pas ici une pratique essentiellement culturelle, comme la musique, la peinture, etc.. Ces arts requièrent un travail et une habileté, mais ils ne peuvent véritablement sortir de l'habitude comme *seconde* nature. Ce sont avant tout des pratiques culturelles. La différence d'une pratique comme le Taiji quan – mais cela est vrai pour les autres arts martiaux et les techniques taoïstes de culture de soi – c'est cette ambiguïté quant à sa possible résonance au niveau de la chair. Autrement dit, il est possible qu'une telle pratique réveille l'inné, enseveli sous l'acquis, plus qu'il ne construise un artifice si bien réglé qu'il paraît naturel. Le travail de cette seconde nature qu'est l'habitude réveillerait la nature première. « *Où est la part de l'effort, de la pratique, et celle de la nature innée qui intervient inexplicablement ? Parler d'une "seconde nature" qui serait innée est contradictoire. En fait il s'agit d'apprendre à désapprendre, ce qui est long et difficile. Zhuangzi semble parfois dire qu'il ne peut y avoir d'enseignement et de transmission.* »[2]

Ce problème redouble celui de l'apprentissage : quelque chose échappe à la connaissance discursive dans ce développement de l'intelligence somatique. L'habitude puise dans les ressources innées de l'individu, et même plus dans la pratique martiale. Elle mobilise des réflexes intuitifs universels pour les travailler en vue d'une application possible pour le combat. Par exemple, un des réflexes les plus fréquents, à l'approche d'un coup au visage, est de se mettre dans une position trois quarts, en levant les mains pour protéger sa tête. Il est possible d'utiliser ce réflexe de défense pour le prolonger par une contre attaque, par exemple en abaissant les mains sur le visage et / ou les bras de l'adversaire. L'ambiguïté entre seconde nature et nature première va plus loin. Il est crucial d'apaiser le mental, le cœur-esprit parce que l'instinct de la chair échappe à la conscience. E. Husserl note

---

[1] *Ibid.*, II, III, p.51

[2] I. Robinet, *Comprendre le Tao*, I, II, IV, p.56

ainsi un état de confusion qui envahit la conscience à la suite d'un acte spontané[1]. Celle-ci est en décalage par rapport au geste qui émerge des profondeurs inconscientes de la chair. La spontanéité relie ainsi passivité et activité, rapprochant donc le spontané-naturel du non-agir-contre, mode "semi-actif", et ne peut être saisi par la conscience. L'habitude développe une spontanéité tout à la fois passive et active, différent aussi bien de fatalité mécanique et de la liberté réflexive. Cette problématique met en évidence la logique de l'apprentissage taoïste et de la pratique martiale. Il s'agit en effet de revenir aux capacités premières de l'individu, à ce qui lui est naturel, et finalement à cette dimension instinctive en lui qui le rapproche de l'animal. Cependant, une différence persiste entre l'homme et l'animal, qui maintient le premier dans une situation de subordination par rapport au second : l'animal n'a jamais cessé de développer sa nature fondamentale, son *ming* 命, tandis que l'homme doit apprendre à désapprendre.

L'insistance du taoïsme à se débarrasser de tout ce qui a été appris apparaît à de nombreuses reprises chez Zhuangzi. Pour comprendre véritablement ce qu'est le *Dao*, il faut se dépouiller de nos habits de rite, c'est-à-dire de tout ce qui est purement culturel et donc artificiel. Jusqu'à cette neutralisation, voire cet oubli du langage qui est manifeste chez Laozi[2]. *« Il faut casser les apprentissages, revenir en deçà de l'étude, défaire patiemment tout ce qui a été édifié entre chacun de nous et la loi originelle du monde. L'épaisseur des conventions, l'inexactitude du langage, l'impossibilité de désigner clairement ce dont il s'agit réellement font que seul le silence est transmissible. La démarche vers l'originel ne peut s'effectuer que par la recherche du spontané en un mouvement qui est toujours un retour* (fan 反). »[3] Dans le cadre de la pratique martiale, ce point constitue une première étape du retour au naturel : désapprendre. Faire retour. Le terme *fan* est d'ailleurs déterminant chez Laozi, dans cette perspective de comprendre ce qu'est le *Dao*. Comprendre non pas de manière discursive, mais plutôt par une pratique située dans le prolongement de la nature. Il y a presque une équivalence entre les concepts de *Dao* et de spontané-naturel dans la philosophie taoïste. Diao S. 刁生虎 écrit ainsi : *« La philosophie taoïste, c'est la philosophie du spontané-naturel.* »[4] Il est vrai que Laozi formule très explicitement que *« la loi du* Dao *est le spontané-naturel* »[5]. Le commentaire de He S. 河上公 sur ce passage précise même que *« la nature du* Dao *est le spontané-naturel* »[6]. Ici, le terme *xing* 性 renvoie à l'idée de nature, mais comme une potentialité devant être réalisée, non comme quelque chose donné d'emblée. Le *Dao*, ainsi que le naturel-spontané, sont maintenus dans un élan dynamique qui connote leur nature processive. Il faut épouser l'ordre des choses pour comprendre le mystère de l'univers, non pas de l'extérieur, intellectuellement, par le prisme

---

[1] *« Tout acte spontané passe nécessairement* après *son accomplissement dans un état de confusion ; la spontanéité ou, si l'on veut, ce que l'on doit à proprement parler nommer activité, passe dans un état de passivité, bien qu'une telle passivité renvoie à l'accomplissement originairement spontané et articulé. »* (*Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution*, I, I, § 5, p.35)

[2] « Qui sait ne parle pas. Qui parle ne sait pas. » (*Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Vertu, 56, p.76)

[3] I. Kamenarovic, *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, Le non-agir chinois, Dans le taoïsme, p.87

[4] *Zhuangzi de shengcun zhexue* 庄子的生存哲学, II, 4, p. 43. « 道家哲学是自然哲学。 »

[5] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 25, p.103. « 道法自然。 »

[6] *Ibid.*, p.103. « 道性自然。 »

déformant de la connaissance discursive, mais de l'intérieur, dans ce retour vers ce qui nous est profondément naturel. C'est pour cette raison que le *Dao* trouve sa loi dans le naturel-spontané. Reprenons à ce propos la belle explicitation par F. Cheng du terme de loi, *fa* 法, marquée par la clef de l'eau « *car, aux yeux des anciens, une eau vive qui coule incarne la loi naturelle de la vie* »[1]. Dans un sens plus sombre alors, les arts martiaux relèvent d'un tel naturel au sens où ils reviennent aussi à cette loi de l'état de nature qu'est la loi du plus fort. Sans protection ni garantie, l'individu se trouvant dans une situation de conflit rejoue ces temps primitifs où l'humanité ne s'était pas encore distinguée de l'animalité. Ce qui semble assez paradoxal au vu du raffinement que peuvent parfois manifester certains exercices, notamment au niveau du travail interne. Mais cette "technicité" ne peut en aucun cas résorber l'aspect chaotique du combat, qui dénote une forme de cécité caractéristique de la spontanéité. Une cécité non pas physique, charnelle, mais intellectuelle. La pratique martiale, parce qu'elle développe et affine la lucidité de la chair, ne peut empêcher la confusion que la spontanéité suscite, *a fortiori* dans le cadre d'un affrontement physique, mais elle permet en revanche que les forces profondes, inconscientes de l'individu demeurent vigilantes et réactives. De fait, parce qu'il est conscient de ses dispositions et de ses possibilités, le pratiquant aguerri demeure dans un état d'esprit – de chair – ordinaire. « *En réalité, il s'agit, à chaque instant, d'un naturel construit, reconstitué, d'une ré-appropriation subtile des lois et propriétés naturelles en un sens original : une collection d'éléments ordinaires composés en un ensemble qui n'a plus rien d'ordinaire, un extraordinaire tissé exclusivement d'ordinaires. En parlant de l'attitude à adopter dans les arts martiaux, Miyamoto Musashi insiste sur le fait que "même en situation de combat, il ne faut pas que l'état d'esprit diffère de ce qu'il est dans la vie quotidienne" (*Traité des Cinq Roues, *"Rouleau de l'Eau" (3), traduction B.D.).* »[2] La spontanéité se traduit par une disponibilité des puissances de la chair, activées dès que nécessaire. Ce qui semblait recouvrir l'être comme une seconde nature a finalement fait émerger une nature première, en correspondance avec les instincts de l'homme animal.

Mais il faut noter une seconde étape du retour au naturel dans la pratique martiale, corrélée toutefois à la première. Il s'agit de sortir du carcan de la structure pour faire émerger un style personnel, et donc en accord avec la nature profonde de l'individu[3]. Faire émerger ce qui est déjà présent dans l'individu convoque l'idée de réminiscences conservées en surface chez l'animal, tandis que l'homme tend à les recouvrir sous le voile de l'acquis. L'idée de naturel-spontané invite à reconsidérer le rapport au corps propre, ainsi que la conception habituelle de la connaissance. La spontanéité traduit donc « *un savoir qui est dans les mains, qui ne se livre qu'à l'effort corporel et ne peut se traduire par une désignation objective* »[4]. De fait, le but de la pratique est de « *dilater notre être au monde* »[5], en acquérant de nouvelles manières de

---

[1] *Le dialogue*, p.94

[2] B. Doganis, "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, p.68

[3] Une idée qui se retrouve également dans la pratique de la calligraphie. « *Le but en calligraphie est en effet de suivre l'enseignement des maîtres au cours de l'apprentissage, puis de s'en défaire pour revenir à son naturel ; il est inconcevable d'aller à l'encontre de ses capacités, que la pratique de l'art doit au contraire développer de façon harmonieuse.* » (Y. Escande, *L'art en Chine*, II, B, Le vocabulaire physiologique, p.85)

[4] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.179

[5] *Ibid.*, p.179

se rapporter au monde, à partir du corps comme « *médiateur d'un monde* »[1], ce que mettent en évidence les régimes d'activité chez Zhuangzi. Le développement de la sensibilité charnelle par la pratique du Taiji quan fait ainsi émerger un nouveau monde, tant les sensations sont différentes. Une nouveauté qui recouvre le mystère de la spontanéité en correspondance avec l'habitude. « *L'habitude n'avancerait pas sans cette espèce de germination, d'inventivité qu'elle recèle. Acquérir une habitude, ce n'est pas répéter, consolider, mais inventer, progresser.* »[2] Dans cet élargissement de l'usage irréfléchi du corps, qui n'est concevable que sur fond de lucidité charnelle, il faut donc voir dans la spontanéité le franchissement des frontières entre soi et la nature. L'expression spontanée de la technique ne peut pas exister sans rapport avec une systématisation gestuelle. Le spontané s'exprime par l'émergence de formes, qui reviennent à un système de combat quasi-animal. Ce qui est visé dans la pratique va cependant plus loin qu'un simple déni de la conscience – qui demeure, quoique en arrière plan. Il s'agit plutôt de s'incarner en s'élevant à la capacité d'improvisation, et donc porter la conscience au niveau d'une « *"présence attentive" qui est tout autant présence du corps à lui-même que disposition de l'esprit à faire retour sur soi* »[3]. Reste le problème du pessimisme anthropologique de Zhuangzi. L'homme peut-il encore accéder au régime du ciel ? Le célèbre rêve du papillon n'exprime pas uniquement la relativité des points de vue, mais aussi la confusion entre l'homme et l'animal, qui ne franchit pas le domaine onirique. Une formule de Pindare, incroyable de justesse quant à l'émergence de la spontanéité comme nature propre, précise ainsi : « *Puisses-tu devenir qui tu es en apprenant.* »

§ 3 L'enfant

Certaines figures laissent néanmoins entendre que l'homme possède des dispositions à agir selon le régime du ciel. L'une d'elle est la figure de l'enfant, assez triviale finalement. L'enfant, celui qui ne parle pas *(infans)*, partage de nombreuses caractéristiques avec l'animal, notamment celle d'agir selon le régime d'activité céleste. L'enfant est naturalité, animalité, spontanéité, intensité. Il est souvent utilisé à titre de modèle pour le novice taoïste qui "cherche sa voie". « *Qui possède la force vitale est comme le nouveau-né qu'épargnent les bêtes venimeuses, les animaux féroces, ainsi que les rapaces. Ses os sont souples, ses tendons flexibles, et sa poigne puissante. Il ignore tout de l'union sexuelle mais son membre est dressé car sa vitalité est à son comble. Il vagit tout le jour sans être enroué, son harmonie étant parfaite.* »[4] Un passage de Zhuangzi dit également : « *Peux-tu être libre et dégagé ? Peux-tu revenir à l'état de nouveau-né ? Le bébé vagit tout le jour sans en avoir la gorge enrouée, tant son harmonie est parfaite. Il serre le poing tout le jour sans avoir des fourmis dans la main, car il sait concentrer ses forces. Il peut fixer son regard tout le jour sans ciller parce que le dehors n'existe pas pour lui. Il marche sans savoir où il va, s'immobilise sans savoir où il est. Il ballotte au gré des circonstances et se*

---

[1] *Ibid.*, p.180

[2] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, II, III, L'involontaire dans le déclenchement : la facilitation, p.273

[3] N. Depraz, "Y a-t-il une animalité transcendantale ?", in *Alter* n°3, Réciprocité de la nature et de l'esprit : il n'y a pas de *pure* animalité, p.95

[4] *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Vertu, 55, p.76

laisse porter par la vague. Voilà en quoi consiste l'art de préserver la vie. »[1] L'enfant se conforme à la nature, et donc au régime du ciel, car il est encore à l'état de confusion, c'est-à-dire dans cette indistinction première dénotée par la cosmologie chinoise. Il ne s'est pas encore dispersé dans le monde phénoménal. La psychanalyse tend d'ailleurs à dire que le nouveau-né ne se distingue pas encore du monde lui-même. Il forme une unité avec ce qui l'entoure, y évoluant librement comme dans un élément familier. Unité qui est ressentie encore plus profondément dans le rapport harmonieux que l'enfant entretient avec son propre corps. « *Son harmonie est parfaite* » (*he zhi zhi ye* 和之至也), nous disent tout à tour Laozi et Zhuangzi. L'enfant est dans l'innéité pure, qui n'a pas encore été voilée par un acquis symptomatique de la société et de la culture dans lesquelles il se trouve. Il y a donc cet état d'innocence en lui qui rappelle l'animal, cette pureté qui le rend incapable de tout mensonge et de tout leurre. L'enfant est le stade ultime de la vérité, tant sur le plan psychique que sur le plan physique. Il manifeste son ressenti dans l'immédiateté et avec intensité. Il n'y a pas de supercherie ni de faux-semblant. L'enfant est dans l'expression complète et sincère de la nature elle-même. Et cependant, une telle modalité existentielle est peu comprise en Occident. « *Le comportement d'un enfant est dit* anormal*, parce que l'enfant ne contribue pas encore à la constitution du sens rationnel du monde humain.* »[2] Le monde de l'enfant (une remarque qui vaut également pour l'animal), ne constitue pas un système cohérent, du fait que la raison lui manque. Il n'est pas encore pourvu de ce λόγος configurateur du monde, et se retrouve lui aussi déterminé comme "pauvre en monde". Ce qui manque à ce type de réflexion, c'est une perspective enracinée dans la chair, et non dans la seule raison. Du point de vue de la raison, effectivement, l'enfant comme l'animal sont pauvres en monde. Mais du point de vue de la chair, ils sont un modèle pour bien des adultes qui, derrière leur "maturité", masquent une ignorance flagrante de leur propre corps, quand il ne s'agit pas d'un véritable déni. Ces réflexions sur l'enfant s'inscrivent finalement dans une conception occidentale très limitée, où la raison prédomine, sans que cela soit toujours légitime. Certes, du point de vue de la chair, le corps n'est pas immédiatement donné à l'enfant non plus. Mais l'enfant construit progressivement la représentation de son corps et, par corrélation, du monde dans lequel il s'inscrit, avec une acuité qui dépasse de loin celle des adultes. L'enfant suit le régime de la nature qui le pousse vers la maîtrise de soi, dans une parfaite lucidité charnelle de ce qu'il peut ou ne peut pas faire, cherchant sans cesse à repousser ses limites. De ce fait, il faudrait même parler d'une forme d'immaturité charnelle chez l'adulte, qui a perdu cette intimité, à comprendre comme une véritable connivence avec son propre corps. En s'élevant à l'abstraction, il a ainsi perdu ce régime de fonctionnement où la conscience n'était pas entravée par le mental, et se maintenait en phase avec le corps. En effet, la conscience de l'enfant « *est véritablement à fleur de corporéité, hypersensible aux moindres tressautements de celle-ci. On a affaire à une sorte de conscience dont la vigilance est l'immanence transparente à son corps.* »[3] L'enfant n'est donc pas une variation dégradée de l'adulte, comme il est souvent considéré en phénoménologie, mais au contraire comme l'expression d'une sensibilité qui s'égare avec le temps et qu'il est difficile, si ce n'est impossible, de

[1] *Les œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, III, XXIII, pp.196-197
[2] R. Bernet, *La vie du sujet : recherches sur l'interprétation de Husserl dans la phénoménologie,* I, 3, II, p.109
[3] N. Depraz, "L'endormissement", in *Alter* n°5, De l'absorption à l'abandon, pp.78-79

retrouver une fois adulte. « *Le non-agir apparaît comme une façon de revenir à notre état de nature tel qu'il était à notre naissance. Le retour à la petite enfance évoque ici, non pas l'innocence, mais l'Origine perdue. La perte de l'Origine se ressent effectivement au contact des petits enfants : tout en sachant qu'on est soi-même passé par là, on a le sentiment que tout est effacé, d'où une certaine difficulté à renouer avec cet état originel.* »[1] Il faut remarquer par ailleurs les incroyables capacités d'adaptation et d'intégration de l'enfant, qui apprend en même temps bien plus de choses qu'un adulte ne peut le faire – cela est évident pour les enfants en contexte bilingue. L'enfant est dans un état d'éveil qui le fait se porter vers un résultat global avec une étonnante facilité. « *L'enfant n'a pas de maître, sinon la nature même, il se laisse guider par les ressources naturelles et inconscientes du corps, et passe insensiblement du silence au babil, du babil au langage, sans savoir ce qu'il fait, sans spéculer dessus, sans passer comme le prince de Song par des experts et des enquêtes. Il déploie une intelligence qui échappe presque entièrement à la conscience, se laisse guider par le dynamisme spontané qui œuvre en lui sans rechercher l'aptitude à parler.* »[2] L'enfant constitue un modèle d'inspiration, car il est un être pleinement authentique.

§ 4 L'homme authentique (*zhenren* 真人)

"Homme authentique", "homme véritable", sont de possibles traductions pour le *zhenren* 真人, une figure récurrente dans le taoïsme. L'homme authentique est d'autant plus important ici qu'il fait intervenir à sa suite de nombreuses références à des pratiques de culture de soi. Tout le début du *Da zong shi* 大宗師 das le *Zhuangzi* est déterminant de ce point de vue : la figure de l'homme authentique témoigne d'une certaine nostalgie de l'auteur, puisque ces hommes authentiques sont aussi antiques (*gu* 古). Zhuangzi évoque des temps antérieurs où les hommes vivaient en harmonie avec la nature et surtout avec eux-mêmes. Ils n'étaient encore ployés par le poids de la société et de ses rites pesants. La société chinoise est en effet, sous le coup du confucianisme, énormément imprégnée de rites qui vont à l'encontre de la nature, en vue de la dresser. Ce qui veut bien dire que l'homme est d'une nature tordue et retorse. Il ne peut se tenir droit sans le tuteur des lois sociales. « *Le rite agit comme une barrière grâce à quoi chaque chose reste à sa place prédéfinie et règle dans le moindre détail les relations entre supérieurs et subordonnés. Il est défini comme une digue, susceptible de contenir et de réprimer la violence impétueuse des flux d'énergie animale qui traversent l'être humain. En ce sens, l'éthique rituelle exige une contention constante ; elle fait peser sur l'individu une pression insupportable et peut être vécue comme une puissante source d'inhibition.* »[3] Ceci reproduit la vision extrêmement pessimiste que Zhuangzi engage sur l'homme, domestiqué et déformé par le moule socioculturel. L'homme authentique se place ainsi en porte-à-faux, loin de cet arrachement à la nature. Il entretient l'intuition d'un possible stade supérieur de l'homme, selon le régime du ciel, apparu bien avant que cette puissance vitale en conformité à l'ordre naturel soit endiguée par le carcan des savoirs discursifs et des rites. Il existe cependant une connaissance authentique, qui s'exprime dans une expérience, un comportement. À

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 7, Retour à l'Origine, p.191

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, II, Tortures de la tortue : la critique de la divination, p.101

[3] R. Graziani, "Les lettrés rebelles", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, p.21

l'instar de la prudence chez Aristote qui se définit en la personne du φρόνιμος, l'homme prudent, la connaissance authentique trouve sa définition en la personne même de l'homme authentique. « *Il faut qu'il y ait homme authentique pour qu'il y ait connaissance authentique.* »[1] Ce qui veut dire que le mode d'existence de l'homme authentique constitue une possibilité de vie réelle, non démontrée mais simplement montrée, à l'occasion de son fonctionnement même. Ce savoir n'est pas borné par le langage, il constitue une compréhension dynamique de l'univers et des potentialités que celui-ci peut faire résonner puis émerger en la personne humaine. La connaissance de l'homme authentique est chevillée à la chair, et s'enracine dans l'expérience personnelle plus que dans l'anonymat de spéculations stériles. Il s'agit donc d'une connaissance concrète du monde. « *"L'homme authentique" de Zhuangzi n'est pas un homme d'action, parce qu'il ne programme rien. Mais il est, comme tant d'autres figures auxquelles il prête vie, un homme d'activité. L'activité est libre invention de son parcours, ouverture aux occasions ; elle favorise l'idée adventice, le geste à propos, son discernement n'opère que dans les circonstances concrètes, et elle ne calcule pas le temps qu'elle emploie. Elle engage, comme le merveilleux dépeçage du bœuf par le boucher Ding, une confrontation dynamique avec le réel, à quoi s'oppose, dans le régime de l'action, la réduction du réel à des représentations épurées, soumises à la logique des projections intentionnelles. L'activité est une façon de répondre, de s'adapter, de se mouvoir, qui s'intensifie à mesure que se résorbe la conscience du moi. L'activité est le processus qui peut ressourcer activement le principe vital. L'action relève, elle, de la gestion courante du moi.* »[2] L'homme authentique est un homme qui trouve sa vérité dans l'intimité de son être avec la nature. Il agit selon le ciel, et ses facultés ne sont donc pas mises sous le boisseau de la connaissance discursive. L'homme authentique est, à l'instar de l'animal, situé dans l'immédiateté, il n'effectue pas de projets qui impliqueraient déjà une structure d'intentionnalité, mais se contente de se couler dans la gratuité du processus global du *Dao*. L'homme authentique manifeste donc l'authenticité du *Dao*, et témoigne de cette volonté de retour à l'indistinction première, où toutes les potentialités sont préservées dans une forme de pureté. Ce retour à l'origine se traduit également par un effacement dans la nature. Une peinture chinoise représente ainsi un disciple rendant visite à son maître qui, le teint verdâtre et marron, se fond littéralement dans le décor. En effet, l'homme authentique « *"cache sa lumière", se fond dans la masse. Il est en suspens, pratique l'*époche *au sens grec de suspension de tout assentiment ou prise en considération, par un acte libre qui lui confère une souveraineté sans finalité. Mobile et insaisissable, il est un flux. Il ne fait qu'un avec la* natura naturans, *le* ziran, *l'auto-donation de la vie, la "puissance affirmative" (Merleau-Ponty,* Phénoménologie de la perception, *p. 147) du monde, avec ce qui fait que le monde est monde, le "ce par quoi"* suo yi 所以, *le "façonneur"* zaohuazhe 造化者, *l'inéluctable* bu de yi 不得已, *le spontané.* »[3] Cette figure est intéressante quant à la pratique du Taiji quan, car elle met en évidence que la quête de l'efficacité est aussi une quête de l'authenticité. L'activité de l'homme authentique respecte le rythme imposé par la nature, ce qui fait qu'il est aussi soumis à l'échec, sans pour autant qu'il s'en formalise, précise Zhuangzi au

---

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, VI, p.53

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, pp.286-287

[3] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.153

passage. « *Les hommes authentiques, quand ils ratent quelque chose, ne le regrettent pas, et suggère que le regret est lié à l'insatisfaction d'avoir* laissé échapper *quelque chose. Il repère là une conception instrumentale de la durée, tributaire de l'illusion toute-puissante de notre volonté. Parmi les conséquences recherchées de nos actions, une grande partie échappe au vouloir, échappe aux mains qui veulent s'en saisir.* »[1] L'homme authentique s'inscrit dans la logique du non-agir-contre quant au développement de ses capacités. Il a cette faculté de détachement, qui lui permet de n'y mettre aucune tension. C'est une leçon a retenir pour une pratique comme celle du Taiji quan qui comporte son lot de difficultés et de désillusions. Quelles que soient les erreurs, il faut continuer ; la nature finit toujours par produire ses effets. S'en remettre à son propre corps, qui peut et sait souvent beaucoup plus que le mental.

[1] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, p.287

2. Le primat du corps

La pratique du Taiji quan, appréhendée dans son aspect interne, offre une perspective assez audacieuse sur le corps, qui dépasse le dualisme, mais également les théories actuelles qui réduisent toute construction mentale à une émergence enracinée dans des processus physiologiques, connectés au cerveau. Ce que propose la perspective du travail interne, ce n'est pas l'éloignement de la matière, qui reste examinée de l'extérieur, mais au contraire d'en découvrir de l'intérieur, par une expérience personnelle, les ressources incroyables, qui échappent à une approche scientifique ne faisant que calculer des données, et donc s'enracinant encore dans le mental. Poser un primat du corps, c'est donc émettre la possibilité d'une approche du corps *par le corps*. Une invitation à le *vivre* plus qu'à le penser. D'où, il est vrai, une difficulté de conceptualiser une telle démarche. Cependant, n'est-ce pas ce que se propose d'effectuer la phénoménologie, lorsqu'elle s'enracine dans la chair ? Car plus que le corps, c'est-à-dire le *Körper*, l'objet physique, c'est la chair, le *Leib*, le corps vivant qui nous intéresse ici. Et pour comprendre ce qu'il en est de ce corps vivant, il n'est rien de plus pertinent que de le vivre. Le discours n'a d'intérêt que pour guider l'expérimentation personnelle, mais elle ne saurait épuiser celle-ci, ni même s'en dispenser. C'est uniquement *dans* la chair et *par* la chair qu'il est possible de faire émerger le véritable sens de celle-ci. Mais puisqu'il est question de chair, il est question de vécu. Un vécu qui n'est pas statique, mais essentiellement dynamique. La compréhension de la chair passe par l'*activité*. Non pas l'action, qui implique trop l'idée d'intention et engage alors, d'une manière ou d'une autre, une perspective mentale. Non pas l'action donc, mais l'activité, qui manifeste par ailleurs l'aspect énergétique de notre être, qui se manifeste avant tout dans ce vécu de la chair. Les recherches sur ce principe d'énergie propre à la pensée chinoise, le souffle-énergie, sont nombreuses, sans avoir pu jusqu'à présent en sonder les profondeurs mystérieuses. La pratique du Taiji quan, dans son aspect interne, invite à prendre conscience de cette énergie. Non pas invoquer la conscience au sens d'une structure intentionnelle émergeant du mental, mais comme un état de vigilance intimement lié à l'idée de lucidité charnelle. Les facultés de la chair sont trop souvent mises sous le boisseau du mental. La pratique du Taiji quan permet ainsi de découvrir à travers un ressenti propre, une expérience personnelle, cette puissance de la chair. D'une part, en tant que puissance d'activité, dont les ressources sont souvent surprenantes et, d'autre part, en tant que dépositaire d'un savoir. Un savoir qui s'apparente dans ses modalités à la connaissance authentique de l'homme authentique. Autrement dit, un savoir pleinement concret, empirique. Dès lors, poser un primat du corps, c'est aussi mettre en garde de ce que le mental peut déformer de ces propriétés du corps dans son appréhension. Revenir au corps, c'est revenir aux origines mêmes de l'être, à ce fonds d'animalité qui, loin d'être négatif et péjoratif, met plutôt en lumière les nombreux aspects qui échappent à une perspective trop dépendante de la raison. *Le corps a ses raisons que la raison ignore.* Cette optique est fondamentalement taoïste. En effet, la connaissance du *Dao* ne peut être exprimée par le langage, ni même par la raison, les deux étant de toute façon connectées. Il n'est donc possible de l'approcher qu'au travers d'une pratique corporelle. Autrement dit, le *Dao* ne peut être conceptualisé, mais seulement *incarné*.

2.1 Ce que peut le corps

§ 1 Fatigue et transcendance

Il peut sembler paradoxal d'initier une thématique sur les possibilités du corps par l'idée de fatigue. La fatigue indique en effet que le corps *n'en peut plus*. Elle se définit comme l'épreuve des limites du corps ; finitude radicale, qui s'oppose à l'infini de la pensée. Être fatigué, c'est constater que le corps ne peut plus suivre l'esprit. La fatigue propre à la vieillesse s'inscrit dans cette lignée. Il ne s'agit pas ici de récuser cette fatigue du corps, mais de la replacer dans le cadre d'une réflexion sur l'interaction psychophysique, en montrant combien l'esprit, c'est-à-dire le mental, peut avoir une influence sur ce sentiment de fatigue. Car il y a bien un *sentiment*, et pas seulement une *sensation*. La fatigue se traduit par une fatigue de l'être, perçue par l'intellect. Certes, elle pèse sur les gestes, mais ce poids provient-il du corps lui-même ou de l'esprit ? Les limites du corps ne sont pas nécessairement celles que le mental lui attribue, et l'effort physique peut également plonger l'intellect dans une forme de lenteur, l'engourdir. Cette idée de lenteur est cruciale : la fatigue, qu'elle soit corporelle ou spirituelle, se traduit par un ralentissement du rapport au monde. Le cours de celui-ci passe trop vite. Il nous dépasse, et nous ne pouvons le suivre, ni même le rattraper. La fatigue se positionne face au corps, mais aussi face au temps. Elle trouble le présent, le rend moins immédiat, moins accessible, puisqu'elle réduit les possibles. Un mental complètement désincarné et intemporel ne serait en mesure de ressentir la fatigue – ce qui n'exclut pas une possibilité de lassitude. Dans cette perspective, le temps proprement humain est un temps cyclique, tissé d'action et de repos. C'est cette alternance que dénote la fatigue, en posant la nécessité d'un arrêt dans un cycle allant de la dépense à la réfection des forces. Et cependant la fatigue n'est pas un phénomène originaire, intervenant toujours *après*. Elle n'apparaît qu'au terme d'un effort énergétique, n'étant pas un commencement, mais un achèvement. La fatigue met un terme à l'activité. Mais d'où provient cette nécessité de mettre un terme ? Le sentiment de la fatigue implique une certaine conscience du temps, comme par une lassitude du mental. Il est temps de se reposer signifie qu'il est temps de passer à autre chose. Le mental influence le surgissement de la fatigue non comme véritable sensation mais comme sentiment. La fatigue émane du mental, constituant un phénomène auquel il faut se confronter dans la pratique du Taiji quan. La fatigue physique n'intervient souvent qu'après la lassitude mentale, cherchant à convaincre d'une sensation de fatigue par un sentiment de fatigue.

La fatigue est une dépossession de soi, de différentes manières. Premièrement, parce que la réelle fatigue introduit un décalage dans l'être. La volonté est là, mais le corps ne suit pas. Une distance se crée entre vouloir et pouvoir. Deuxièmement, la fatigue diffusée par le mental produit un décalage en empêchant de voir clairement l'état de son corps à travers l'esprit, prisme déformateur s'il en est. Cet aspect de la fatigue, qui n'est souvent qu'un masque mental, sans véritable fondement physique, rend possible une transcendance de cette épreuve. Le dépassement de soi dans l'effort trouve ainsi pour corrélat le fait de surmonter la fatigue. La pratique implique en effet un but pour ne pas rester dans une répétition stérile, statique. La transcendance requiert ainsi de se confronter au temps, en tant que durée, mais aussi

comme ancrage dans le monde social. La pratique exige d'y consacrer du temps, de manière régulière, en l'inscrivant dans le quotidien. Aussi faut-il faire face à une société pour qui une telle activité paraît souvent inutile, et donc la durée de la pratique souvent trop longue ! Le mental souhaite passer à d'autres activités, où il est moins bridé, et suggère donc un sentiment de fatigue, alors même que l'endurance physique n'a pas atteint ses limites. Dans son aspect interne, le Taiji quan mobilise justement plus l'énergie que les muscles, ce qui permet de prolonger l'activité ainsi que ses effets, à mesurer sur l'échelle de toute une vie. La pratique du Taiji quan se perpétue jusqu'à un âge avancé, tout en demeurant efficace. Dans le dépassement de ses voix du mental qui poussent à se convaincre de la fatigue, il y a cette autre forme de transcendance qui apparaît, dans l'opérativité même de la chair en tant que lucidité, à l'extrémité de la fatigue. Un autre régime est atteint, où la chair devient consciente de ses capacités réelles, ayant transcendé le sentiment de fatigue, et donc franchi le seuil de cette pesanteur propre à la paresse et l'inaction, qui paralyse la pratique. La chair sait bien mieux que le mental ce dont elle est capable, encore faut-il l'écouter. De même, qu'est-ce que l'obésité ou l'anorexie, sinon le fait de laisser le mental nous influencer quant à notre nutrition, et déterminer si nous avons encore besoin de manger ou si nous pouvons nous en passer ? La paresse maintient dans un état de lassitude qui, s'il est dépassé, permet de saisir les vraies ressources du corps. D'autant que la fatigue physique délivre de la fatigue mentale, qui peut se manifester sans qu'il y ait même eu d'activité corporelle. Il devient alors possible de parler de "bonne fatigue", de par une impression de calme liée à un sentiment d'harmonie dans l'être, éprouvé mais conscient de ses capacités. L'absence de fatigue, au contraire, produit la lassitude.

La lassitude s'appesantit sur une existence qui ne fait pas l'épreuve de sa propre force, la dépossède de ce rythme de la temporalité humaine alternant entre repos et activité. L'extirpe en ce sens de la nature qui en épouse la mesure. C'est tout le rapport au monde qui se modifie, dans son intensité même. « *Se sentir fatigué, c'est d'abord voir le monde comme fatiguant, lourd, coûteux. Cela n'en finit plus avant que je n'en puisse plus. Je ne suis pas présent à ma fatigue comme telle, et la présence du monde est ce à quoi j'ai de plus en plus de peine à être présent. Double absence, ou double absentement.* »[1] Plutôt qu'un absentement, l'épreuve de la fatigue est une épreuve de soi, qui permet d'affiner la lucidité de sa chair. La fatigue est la réalisation même de l'incarnation, ce qui n'est pas sans rappeler les développements de M. Heidegger sur l'outil. La fatigue serait ainsi le mode récalcitrant du "corps-outil". Le corps fait défaut dans la fatigue. Mais ce premier niveau de compréhension n'est pas suffisant, car la fatigue est aussi transcendance. Transcendance vis-à-vis du mental, dont il faut dépasser les influences ; transcendance vis-à-vis de la chair elle-même qui, poussant l'épuisement sans dépasser un certain seuil, exalte ses puissances à travers une forme de lucidité. Qui plus est, dans la pratique du Taiji quan, la fatigue force à se détendre, et à passer sur un autre régime de puissance : non plus la force physique qui s'épuise, mais

[1] J.-L. Chrétien, *De la fatigue*, I, p.24. Notons également la pertinente remarque de l'auteur concernant l'expression "n'en pouvoir plus", qui est encore « *une façon de pouvoir et de se rapporter à son propre pouvoir : c'est de pouvoir qu'on n'en peut plus. N'en pouvoir plus n'est pas du tout identique à ne plus pouvoir. Celui qui ne pourrait plus du tout en aurait fini aussi avec la fatigue, comme avec la souffrance.* » (*Ibid.*, II, p.30)

l'énergie qui est plus endurante. C'est là un autre aspect de la transcendance, où la fatigue aide à la conscientisation de son être énergétique. L'épreuve de la fatigue est ainsi liée à une certaine expérience de la douleur dans la pratique martiale. Une douleur musculaire, qui contracte le corps et l'empêche de conserver certaines positions (la posture de l'arbre par exemple). Chercher la détente dans la tension revient à chercher l'énergie dans la fatigue. Le dépassement de ses propres limites induit d'écouter le corps dans ce qu'il peut encore produire comme effort, ou au contraire dans ce qu'il devient dangereux de transgresser. Le rôle du professeur est à ce titre extrêmement important, puisque c'est d'abord lui qui sait ce que le pratiquant est capable de fournir ou non, et donc où la limite doit être placée. « *La fatigue peut être définie comme une certaine épreuve de la corporéité dans son impuissance à participer d'un mouvement qui, dans un certain oubli de soi et découvrement de soi, me porte et m'emporte vers le monde. La fatigue est en quelque façon au seuil, à l'entre-deux du mouvement et de son envers. Certes, l'envers du mouvement ne se réduit pas à ce ralentissement, à cette immobilisation et cette inhibition du mouvement qu'est la fatigue. Il relève aussi de ce que Merleau-Ponty appelle* "l'autre côté *du corps"* (VI, *p.313), c'est-à-dire cette part d'invisible qui habite l'éclaircissement interne du mouvement.* »[1] La fatigue ne se réduit pas à n'être qu'un phénomène négatif. Sa structure est duelle, puisqu'elle marque une opposition au niveau des forces de l'individu. Une opposition qui tend cependant à affirmer une lucidité de la chair.

La fatigue disperse le mental, l'empêchant de se concentrer sur la chair. La structure intentionnelle de la conscience mène à un éparpillement contre l'unification de la chair. Mais en transcendant le sentiment de la fatigue, le pratiquant éprouve dans ce mouvement qui le porte et l'unifie une intentionnalité proprement charnelle. Il n'y a pas alors de véritable arrachement à soi dans l'expérience de la fatigue, mais un arrachement au "soi" en tant qu'instance mentale. Il n'y a pas alors ce phénomène d'éclatement dont parle J.-P. Sartre[2]. L'effort présent dans la fatigue, la suscitant, est donc un moyen de présence à soi-même, c'est-à-dire « *une perception intime de soi qui, dans la volonté, se traduit par la force à exercer d'une part pour mettre en action les muscles (venir à bout d'une sorte d'inertie du corps) et, d'autre part, vaincre la résistance (ou l'inertie) que le monde objectif oppose à cette action* »[3] . La présence à soi s'effectue sur un mode énergétique, mais aussi dans la perspective de l'activité. Un agir est visé, que la fatigue gêne dans sa réalisation, ou au contraire exalte, si elle est transcendée. Cette exaltation provient de l'intimité retrouvée avec sa propre chair, sensible jusque dans ses extrémités. La fatigue, loin d'engourdir, hypertrophie la sensibilité de la chair, sa lucidité. Attention cependant à distinguer la fatigue de l'épuisement, qui franchit la frontière du possible. Là où la fatigue amplifie l'acuité, l'épuisement étourdit le "je peux" de la chair, et même le tétanise. « *Ici, le* je peux *est en quelque sorte conscience corporelle d'un* je ne peux pas. *Le corps indique les limites de la conscience dans son rapport au monde. Défini par une impossibilité du commencement, le corps se donne à lui-même dans*

---

[1] J.-L. Lannoy, *Langage, perception, mouvement : Blanchot et Merleau-Ponty*, II, IV, III, 5, B, p.295

[2] « *Être, c'est éclater dans le monde, c'est partir d'un néant de monde et de conscience pour soudain s'éclater-conscience-dans-le-monde. Que la conscience essaye de se reprendre, de coïncider enfin avec elle-même, tout au chaud, volets clos, elle s'anéantit. Cette nécessité pour la conscience d'exister comme conscience d'autre chose que soi, Husserl la nomme "intentionnalité".* » (*Situations philosophiques*, Une idée fondamentale de la phénoménologie de Husserl : l'intentionnalité, p.11)

[3] A. Pichot, *Petite phénoménologie de la connaissance*, I, II, 1, p.53

ce que la paresse ou la fatigue diffèrent. Le corps est donné comme une possibilité non actuelle, différant l'effectuation du commencement : impuissance qui est aussi expérience du temps. »[1] L'épuisement colle au corps comme une impossibilité même de l'agir, entravant jusqu'à sa possibilité de pouvoir. Il devient impossible de se libérer de ce fardeau qu'est l'existence elle-même, devenue pleine souffrance[2]. La fatigue, au contraire, magnifie cette acuité de l'être, qui devient un possible dans son impossibilité même de recul vis-à-vis de l'existence. Elle réalise la pleine compréhension de la chair, son exaltation, par une transcendance de l'activité. La fatigue n'est pas un débordement de l'être, mais permet plutôt d'en épouser la structure, dans une perspective emphatique de ce que le pratiquant peut receler d'attention sur lui-même.

§ 2 Énergie vectorisée, *you* 遊, *shi* 適

Ce que peut le corps se retrouve dans un rapport élémental où l'individu épouse les impulsions processives de l'univers, selon la stratégie du non-agir-contre. Ceci est décrit très nettement dans une scène du *Zhuangzi*, où Confucius et ses disciples, se promenant le long d'une rivière, aperçoivent un homme en train de se noyer. Accourrant pour tenter de le sauver, ils le voient sortir de l'eau avec aisance et tranquillité. Confucius interroge alors le nageur sur sa méthode : « – *Dans ce milieu j'ai développé un naturel qui est devenu ma vie même. Je me laisse entraîner par les tourbillons et je remonte au gré des courants ascensionnels, m'abandonnant aux mouvements de l'eau. – Qu'entendez-vous pas "milieu", "naturel", et "vie même" ? – Je suis né dans ces collines et je m'y suis senti chez moi, voilà le milieu. J'ai grandi dans l'eau et je m'y suis accoutumé, voilà le naturel. Je m'y meus sans même m'en rendre compte, voilà la vie même.* »[3] Dans l'analyse qu'il effectue de ce passage, J.-F. Billeter note que Confucius, voyant sortir l'homme de l'eau, pense que c'est un esprit, ce qui témoigne qu'il vient d'assister à un phénomène de transcendance[4]. L'énergie d'attention est ici corrélée à la lucidité charnelle. L'activité du nageur semble élémentaire car elle est élémentale : elle se coule complètement dans les processus naturels. D'où cette lucidité charnelle, expression du non-agir-contre, et qui correspond ici à cette manière d'agir thématisée sous le terme *you* 遊. Signifiant à l'origine "se promener", "évoluer librement", "aller selon", il désigne ce retrait de la conscience lors d'une activité transcendée par la chair. Le pratiquant de Taiji quan doit ainsi se mouvoir dans l'espace comme le nageur dans l'eau – être littéralement *dans son élément*. Cette expression est éloquente, car elle permet une harmonie avec l'univers et la nature dans l'activité même. Autre figure, l'ivrogne, qui se fond également dans l'élémental de la nature par son activité pleinement intégrée. « *Si un homme ivre tombe d'un char, il ne se fera aucun mal même s'il roule vite. Bien que ses os et ses tendons ne diffèrent en rien de ceux d'un homme ordinaire, il*

---

[1] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, La constitution du corps propre, 2.1, p.65

[2] « *La souffrance physique, à tous ses degrés, est une impossibilité de se détacher de l'instant de l'existence. Elle est l'irrémissibilité même de l'être. Le contenu de la souffrance se confond avec l'impossibilité de se détacher de la souffrance. Et ce n'est pas définir la souffrance par la souffrance, mais insister sur l'implication* sui generis *qui en constitue l'essence. Il y a dans la souffrance une absence de tout refuge. Elle est le fait d'être directement exposé à l'être.* » (E. Lévinas, *Le temps et l'autre*, III, La souffrance et la mort, p.55)

[3] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, p.156

[4] *Leçons sur Tchouang-tseu*, Le fonctionnement des choses, p.32

ne se blesse pas, parce que sa vitalité est entière. Il a perdu la conscience et de rouler en char et la conscience de la chute. Les notions de vie, de mort, de frayeur ne pouvant plus pénétrer jusqu'à sa cervelle, il heurtera n'importe quoi sans rien ressentir. Si un homme peut parvenir à une telle plénitude grâce à l'alcool, que dire quand on doit sa plénitude à l'action céleste ! L'homme saint se tient dans le régime du Ciel, si bien que rien ne peut l'atteindre. »[1] C'est cette plénitude dans l'activité qui est visée par le terme *you*.

La correspondance avec le régime du ciel est clairement notée par Zhuangzi. Les forces qui animent l'homme sont celles de la nature ; elles en suivent les lignes de force, les *li* 理, qui confortent la perspective élémentale de l'univers, dans lequel il faut se couler en s'imprégnant de la dynamique à l'œuvre. « *Celui qui pense encore à l'eau coule. Celui qui se laisse porter sans y penser nage avec aisance.* »[2] L'activité maîtrisée se détache d'elle-même et de la matière : plus de confrontation, mais un oubli, un lâcher-prise, afin de suivre le processus en cours sans interférer avec la dynamique de la nature. Oubli et lâcher-prise concernent une conscience désinvestie de l'activité, non pas par mépris, mais par nécessité, pour laisser la chair agir afin de mieux épouser le rythme de l'univers. « *Dans ces moments-là, la conscience, tout en étant informée de l'activité du corps, notamment par la cénesthésie et la kinesthésie, se tient à une certaine distance d'elle, dans une attitude de spectatrice ironique. Elle assiste à une activité qui se déroule sans elle, de façon nécessaire. Je pense que c'est ce moment de l'expérience que Zhuangzi désigne par le verbe* you, *qui figure dans le titre du premier livre de son ouvrage (*Xiao yao you 逍遙遊, *que je traduis par "Aller selon") et qui a dans toute l'œuvre une importance particulière. On le traduit généralement par "se promener", "se ballader", "évoluer librement", mais il a aussi le sens de "nager", par quoi il faut entendre l'art de se laisser porter par les courants et les tourbillons de l'eau et d'être assez à l'aise dans cet élément pour percevoir en même temps tout ce qui s'y passe. Dans le* Zhuangzi, you *est intimement lié à une appréhension visionnaire de l'activité.* »[3] Dans ces modalités de l'activités, le mental n'est pas encombré par la chair, et il faut veiller au contraire à ce qu'il n'encombre par celle-ci, entravant son agir par une structure intentionnelle source de tensions dans la réalisation des gestes. L'exemple de l'ivrogne est à ce titre un cas extrême de cette adaptation à l'environnement, le mental s'étant évaporé dans ses divagations spiritueuses. La pratique du Taiji quan refuse l'autonomie complète du corps, car la conscience ne peut être interrompue, devant cependant *s'incarner*. Elle est donc toujours présente, mais différemment, modulée afin de permettre une efficacité maximale. La conscience n'est plus intentionnelle mais vigilante, présente mais demeurant dans l'arrière-plan. Ce qui se produit dans la pratique du *zuowang* 坐忘, dont la première occurrence apparaît dans le *Zhuangzi*. Toutefois, ce qui est contemplé par cette conscience vigilante n'est pas une activité externe, mais l'activité interne du corps-propre. Un sentiment également recherché dans la pratique du Taiji quan, jusqu'aux mouvements, pour accéder à son intériorité non pas seulement dans l'immobilité, mais aussi dans l'activité.

Pour comprendre comment se manifeste cette modalité de l'activité selon le régime du ciel comme *you* 遊, il est utile de revenir à la description que le nageur propose de son expérience. Celle-ci se résume à trois termes : *gu* 故, *xing* 性 et *ming*

---

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, pp.151-152

[2] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Que peut un corps ?, p.29

[3] J.-F. Billeter, *Leçons sur Tchouang-tseu*, Les régimes de l'activité, p.68

命. Mobilisant la thématique de l'inné et de l'acquis, ils y associent l'idée d'un rapport naturel à l'activité. Le nageur est né dans un certain milieu (*gu*, l'acquis), qui a favorisé l'actualisation de potentialités propres (*xing* 性, l'inné). Dans la dialectique proposée par ces deux termes, le nageur concilie sa nature profonde avec l'environnement duquel il a constitué un milieu. Le rapport au monde extérieur s'effectue sur le mode élémental. Il y a résorption de cette extériorité qui n'est plus étrangère à l'individu, mais familière. Dans le cas du nageur, l'eau n'est plus qu'une extension de sa chair, à l'instar du couteau pour le boucher Ding. Cette articulation entre *gu* et *xing* 性 pose également leur dialectique. Ce qui est donné comme nature première ne se suffit pas à soi-même, et exige un certain travail, qui correspond à l'actualisation de ses potentialités, pour développer un naturel. Sans travail, ce qui est donné reste latent, ne se manifestant qu'en prémisses d'une puissance d'action réprimée. Cette puissance pleinement développée, et donc étendue à l'ensemble de l'être, intégrée à la manière de vivre, alors se produit la dernière étape que le nageur livre de son expérience : le *ming* 命, nécessité, destin. Ces acceptions possibles renvoient à l'idée de transcendance. Lorsque le nageur évolue dans l'eau, mais aussi lorsque le boucher Ding découpe la carcasse d'un bœuf ou lorsque le charron Pian taille une roue, apparaît une puissance qui les dépasse. Plus exactement, qui dépasse leur activité consciente, ainsi que l'entendement de qui observe un tel phénomène. Confucius reste ainsi abasourdi, même dans les interrogations qu'il pose au nageur, ne pouvant discerner de réponse dans l'activité elle-même. « *L'art, lui dit en substance le nageur, consiste à faire fond sur [le "donné", c'est-à-dire les données les plus immédiates, les plus simples et les plus communes de l'existence], à développer par l'exercice un naturel qui permet de répondre aux courants et aux tourbillons de l'eau, autrement dit d'agir de façon nécessaire, et d'être libre par cette nécessité même. Il ne fait pas de doute que ces courants et ces tourbillons ne sont pas seulement ceux de l'eau. Ce sont toutes les forces qui agissent au sein d'une réalité en perpétuelle transformation, hors de nous aussi bien qu'en nous.* »[1] C'est dans la conformité avec ce principe de mutation qui régit tout l'ordre de la nature que la thématique du *you* intervient, dans le prolongement du non-agir-contre et du naturel-spontané.

De fait, *you* confine à l'idée d'évolution selon les différentes acceptions qu'il revêt. Le changement, le déplacement, la spontanéité, le naturel sont autant de déterminations qui lui donnent toute sa dynamique. Le nageur de Zhuangzi suit l'onde et se conforme aux courants ainsi qu'aux tourbillons pour en exploiter la puissance à son profit. Le nageur pourrait tout autant se noyer dans le courrant s'il adoptait une stratégie différente. Puisque le non-agir-contre peut être qualifié comme un mode "semi-actif", en agissant de manière complètement passive ou active, il ne serait plus possible de s'ébattre dans l'eau avec autant d'aisance, mais seulement de se battre contre l'élément. L'opposition disparaît dans un tel régime d'activité, ce qui permet à l'artiste, quel qu'il soit, d'épouser les impulsions de la nature avec détachement. La manière de s'inscrire dans le vivant est dépourvue d'intention, et donc d'emprise de la conscience. Charron, boucher, nageur ne méditent pas, ne ratiocinent pas sur le cours de l'action qu'ils devraient prendre. Leur habileté est devenue une part d'eux-mêmes au point qu'ils n'agissent plus qu'instinctivement, spontanément et, sans savoir pourquoi, toujours avec succès. Évoquant une activité

[1] *Ibid.*, Le fonctionnement des choses, p.33

totalement libre et sans intention, le terme *you* désigne la manière par laquelle tout homme illuminé *se promène* à travers toute la création, savourant ses délices sans jamais s'attacher à l'une ou l'autre de ses parties[1]. Une telle faculté de détachement apparaît dès le début du paragraphe où se retrouve l'histoire du nageur. Zhuangzi conseille vivement de ne pas forcer le destin, c'est-à-dire de ne pas aller au-delà de ce qu'il nous est possible de faire. Ce qui n'est pas non plus une invitation à la paresse, puisque l'homme, au même titre que tous les êtres vivants, doit agir en conformité avec sa nature propre. « *Celui qui a compris la nature de la vie ne se préoccupe pas de ce qui dépasse les possibilités de sa constitution innée ; de même, qui a compris la nature de la destinée ne s'efforce pas de connaître ce qui excède les limites de l'intelligence. […] Lorsque le corps préserve son intégrité et que l'esprit a recouvré toutes ses potentialités, alors on fait un avec le Ciel.* »[2] Il ne faut s'intéresser et ne développer qu'à ce que le Ciel, c'est-à-dire la nature nous a légué, car cela seul relève de notre ressort. Le commentaire de ce passage évoque bien cette forme de « *destinée qui nous échoue de la nature* (tian ming 天命) »[3]. Cette parenté entre sa propre constitution et celle de la nature est activée dans le régime propre au *you*, neutralisant toute intention. La conscience n'intervient plus. Elle se contente d'assister, voire même d'observer. C'est tout l'être même qui s'unifie au ciel (*yu tian wei yi* 與天為一), dans sa structure phénoménale (*xing* 刑) comme dans son essence (*jing* 精). Corps et esprit se dissolvent en tant qu'entités distinctes pour se fondre en un seul et même principe, coulé dans les rythmiques de la nature.

Encore une fois, il est question d'énergie. La cohésion du nageur, ou de tout autre artiste évoqué par Zhuangzi, avec son milieu s'effectue sur le mode d'une concordance énergétique. « *Le corps ne produit pas l'énergie, à la manière d'une machine, dans laquelle ne manquerait qu'un pilote, il est* vecteur *d'énergie, tout comme l'esprit. Tandis que l'esprit se libère de l'illusion dualiste, le corps accède à ses vraies potentialités, c'est-à-dire qu'il se donne les moyens de ne plus agir comme un instrument.* »[4] Que l'énergie soit vectorisée dénote clairement toute l'impulsion de la nature, sa dynamique avec laquelle il faut s'accorder. Plus encore, le terme d'essence *(jing)* apparaît souvent, signifiant que l'individu doit avoir une vitalité entière (*qi jing quan ye* 其精全也). En se vidant de toute intention (la stratégie du non-agir-contre), il est possible de décupler son habileté en unifiant tout son être, surtout d'un point de vue énergétique. L'unification de l'individu est avant tout l'unification de son énergie, qui est alors vectorisée, c'est-à-dire concentrée dans une seule direction. Telle est la méthode, le *dao* employé par les artistes de Zhuangzi. Se vider de toute intention revient à se remplir d'énergie. La personne se dissout complètement pour ne faire qu'un avec le mouvement, dont la dynamique épouse celle de la nature. C'est ce qui permet au nageur d'évoluer dans l'élément avec tant d'aisance et d'habileté, mais aussi au pratiquant de Taiji quan de mettre une puissance véritable dans ses gestes. La conscience ne suit pas de manière homogène les gestes effectués, mais tend à se polariser sur l'un ou l'autre des aspects, créant un déséquilibre dans la dynamique globale. En se vidant de toute intentionnalité, en ne laissant plus à la conscience que

---

[1] B. Watson, in *The complete works of Chuang Tzu*, trad. ang. B. Watson, Introduction, p.6.
[2] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, p.150-151
[3] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, II, XIX, Note 3, p.632
[4] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Que peut un corps ?, p.30

le seul rôle de vigie, alors le geste implique toute la chair. L'être est ainsi unifié en une seule énergie, ce qui densifie sa structure et surtout la conforme au cours naturel. Cette densité, produite en faisant de l'être dans sa globalité un vecteur d'énergie, donne la puissance dans le Taiji quan, mais émane du travail interne. L'idée est donc d'unifier son être en tant que vecteur d'une énergie qui le transcende, provenant de l'univers. À suivre Zhuangzi, il n'y a pas de frontières entre les êtres, de la même manière qu'il n'y a pas de limites strictes entre le vrai et le faux (*shi* 是 / *fei* 非). Suivre les impulsions du vivant suffit pour pratiquer le *Dao* et agir en conformité avec l'élément qui nous porte en vue d'atteindre la véritable puissance. Se vider pour être rempli par la nature, voilà ce qui est visé par l'attitude du *you*, notamment lorsqu'elle qualifie le *shen* 神. « *C'est par cette "puissance spirituelle divine"* (shen 神) *que l'homme vrai fusionne avec le* Dao, *expérience décrite comme un "voyage de l'esprit"* (shenyou 神遊), *envol mystique ou extase qui laisse le corps "comme motte de terre" ou "bois mort", et le cœur comme "cendre éteinte" (2, p.22).* »[1] Qu'il s'agisse du corps ou de l'esprit, rien ne doit être rempli d'intention. Mais cela donne au corps comme chair les moyens d'accorder sa vitalité avec le grand processus du vivant.

Cette homogénéité de la chair se retrouve en phénoménologie. Malgré une hétérogénéité qui réside dans la qualité singulière des différentes sensations, celles-ci sont unifiées par la chair, qui dirige l'ensemble selon une modalité similaire au *you*. « *Tout entière motilité sensible infra-objective, la chair* est *ses mouvements différenciés de sensations ; c'est également elle qui a le pouvoir, en tant que "centre" coordinateur inscrit dans un flux, de leur conférer une dose d'unité à titre de tissu ou de réseau interconnecté. La chair n'est pas hétérogénéité radicale, sans quoi elle serait un pur flux mobile sans point d'orientation. Elle est une hétérogénéité centrée dont le centre est lui-même flux. La chair est à la fois ce vecteur d'unité immanente et ces mouvements sensitifs singuliers qui sont impulsés à partir d'organes donnés.* »[2] Le « *flux* » n'est pas sans rappeler le *Dao*, de même que le « *tissu* » se conforme à l'élémental prédisposant à agir selon la modalité du *you*. La chair est polarisée sur la manière de régler cette activité conformément à la nature, pour en suivre les impulsions. D'où une appréhension globale de l'être quant à son interaction avec l'univers et la nature. En défalquant toute intentionnalité de son *modus operandi*, le pratiquant investit sa chair et le monde comme élément de son activité, avec lequel il correspond harmonieusement. Une intervention du mental opacifierait les interactions en cours. L'exécution des mouvements sans y penser n'est pas mécanique ou inconsciente, mais traduit l'appartenance du geste à la sphère de la subjectivité, dans une transparence absolue. La spontanéité de l'activité émane de l'être entier, non comme moyen, mais comme énergie qui agit en rentrant en

---

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, II, 4, L'homme vrai, p.127. J.-F. Billeter précise ce rapport du *shenyou* avec le souffle-énergie : « *Tout sentiment de localisation et de limitation spatiale a disparu. Lorsque le corps propre a atteint un ultime état de transparence, lorsque son activité s'est affinée jusqu'à ne plus être perceptible pour l'esprit qui "écoute", le corps et, avec lui, toute réalité déterminée semblent abolis, non point au profit de quelque vide ou de quelque néant impensable, mais au profit de l'expérience immédiate de l'énergie vivifiante, du* qi, *dont le monde est fait. L'esprit, qui fait un avec le jeu du* qi, *connaît alors cette jouissance et cette liberté supérieures qui ont toujours été représentées en Chine par le thème de la "randonnée divine",* shenyou. » ("Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Commentaire, pp.29-30)

[2] N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, II, V, § 22, p.271

résonance avec l'énergie de la nature. Cette résonance se retrouve dans la thématique du *shi* 適, qui marque la conformité au *Dao* sur un mode similaire au *you*. Qu'il s'agisse d'évoluer ou de se conformer, il faut se débarrasser de toute intention, et faire de soi un vecteur d'énergie. Coopération et concordance constituent ainsi les modalités générales du *you* comme du *shi* 適, et requièrent de ne pas se figer pour conserver une flexibilité dans l'activité. D'où l'importance de ne pas s'attacher aux limites et aux frontières que le mental a tendance à imposer au réel. Ces dichotomies ne font que scinder l'univers en deux perspectives, celle du réel, et celle du vécu déformé par l'intellect. Cette opposition radicale, qui n'existe pas chez les animaux sauvages, maintient l'homme dans une relation conflictuelle avec la nature. Dans le prolongement du *you* se retrouve donc l'idée de se conformer au mouvement de l'univers, le *shi* 適. Le mode de l'expérience humaine le plus effectif et le plus efficient est celui du "mélange", de la "conformité" *(shi* 適*)* vis-à-vis de l'environnement, de telle sorte qu'il est permis de répondre sans effort et spontanément à n'importe quelle situation ou circonstance. Ce mode d'activité réfléchie et sans obstruction reprend la stratégie du non-agir-contre. Il est possible d'en expliquer la logique en l'articulant à l'image du « *pivot du Dao* (daoshu 道樞) » employée par Zhuangzi dans le *Qi wu lun* 齊物論. Cette image concerne tout d'abord les dichotomies formées de manière artificielle et arbitraire par le langage, entre le "ceci" et le "cela". Par extension, l'expression désigne la manière dont celui qui suit la logique du *Dao* reste dans son axe, pouvant alors répondre et correspondre à n'importe quelle situation, selon des modalités exprimées par des termes comme *you* ou *shi* 適. L'image illustre ainsi plusieurs clefs du mode d'action de l'homme idéal, à savoir l'absence d'effort et d'obstruction, et la faculté de répondre en conformité[1]. Le non-agir-contre est donc flexibilité, mais plus encore conformité à la situation, ce qui est net dans le terme de *shi* 適. D'autant que la flexibilité impliquée peut être décrite comme *métaphysique*. Le non-agir-contre ne peut se résumer à une manière d'agir : c'est une manière d'approcher le monde, et de faire correspondre l'attitude aux circonstances. Ce qui requiert une volonté de déplacer les contextes et de voir les choses selon des perspectives nouvelles ou différentes, trouvant continûment de nouvelles possibilités dans les choses[2]. La liberté provient par conséquent de cette capacité à se conformer aux mouvements, aux impulsions de la nature. La liberté est la résultante d'une telle attitude, car elle implique de se connaître soi-même, de se maîtriser soi-même afin de pouvoir évoluer librement. La maîtrise implique l'oubli, c'est-à-dire l'oubli de soi, et principalement de ses intentions. Aussi Zhuangzi écrit-il que la ceinture ou les chaussures s'oublient dès qu'elles sont conformes à ce qui est[3]. Il n'y a dès lors pas d'obstruction entre la manière dont l'homme se rapporte aux choses et la manière dont celles-ci sont constituées. C'est le principe d'une harmonisation, qui confère de la puissance à toute activité. En émane une forme de lucidité charnelle. L'esprit introduit des dichotomies là où la chair propose des solutions de continuité. C'est bien à la chair qu'il faut attribuer de la clairvoyance.

---

[1] A. Fox, "Reflex and reflectivity : *wuwei* in the *Zhuangzi*", in *Hiding the world in the world : uneven discourses on the* Zhuangzi (S. Cook ed.), Introduction, p.208.

[2] *Ibid.*, *Wuwei* in the *Zhuangzi*, p.210.

[3] « Une chaussure bien adaptée fait oublier le pied, une ceinture les reins, l'esprit le vrai et le faux. » (*Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XIX, p.158)

§ 3 Clairvoyance (*ming* 明) et instinct corporel

J.-F. Billeter associe le terme *you* avec l'idée de conscience visionnaire, car dans une telle activité, la conscience est libérée de tout interventionnisme. Elle demeure en arrière-plan, accédant ainsi à une perspective nouvelle sur le monde et surtout sur l'activité en cours. De fait, le terme *you* est souvent mis en relation avec celui de *shen* 神, la juxtaposition des deux désignant ce mode de l'esprit qui vagabonde et semble suivre le cours des choses avec un certain recul. Cette juxtaposition en amène une autre, par l'introduction d'un concept suivant la même logique globale, celui de *ming* 明. Le terme désigne la lumière mais également l'intelligence. L'idée de clairvoyance semble ainsi pertinente, reprenant à son compte les deux champs sémantiques, au demeurant très proches. Même en français, la compréhension est en effet souvent associée à la clarté, et même à la vision. En ce sens, des expression comme "ceci est très clair", "cela est lumineux" font écho à l'expression *mingbai* 明白, "comprendre", littéralement "lumineux – blanc". Le passage du concept de *you* à celui de *ming* 明 témoigne une modalité similaire concernant l'activité. Néanmoins, ils semblent davantage qualifier l'esprit (*shen* 神) que le corps. Il faut définitivement introduire l'idée de lucidité charnelle pour expliciter la spécificité de ces régimes permettant de pénétrer dans les potentialités de l'être. La chair est ainsi articulée à l'instinct et à la clairvoyance. Cette forme d'intelligence qualifie plus la chair que le mental, car elle est plus globale, là où le mental maintient une certaine distance vis-à-vis de soi-même. Le paroxysme de la clairvoyance, dans la pointe la plus sûre de son acuité, n'est pas dans la vision du mental, mais dans le ressenti de la chair. C'est cette qualité qu'il faut développer dans le travail interne propre à la pratique du Taiji quan, et qui suscite ce mode de clairvoyance (*ming* 明). Laozi écrit ainsi : « *Qui connaît l'autre est avisé, qui se connaît est pénétrant.* »[1] Il y a donc bien opposition entre *zhi* 智 et *ming* 明, qui ne représentent pas le même type de connaissance. Le commentaire de He S. 河上公 sur ce passage est révélateur : « *Qui sait discerner chez l'homme le bon du mauvais possède la connaissance. Qui sait discerner en lui-même ses qualités comme ses défauts, celui-là peut écouter ce qui n'a pas de son, regarder ce qui n'a pas de forme, et cela est la clairvoyance.* »[2] La clairvoyance n'est pas liée aux sens en tant que tels, pas plus qu'à l'intellect. C'est une préhension de l'être dans sa globalité, c'est-à-dire dans sa correspondance avec le *Dao*, comme la partie au tout.

Ainsi, lorsque le boucher Ding évoque le summum de son art, il fait référence au *shen* 神, mais semble renvoyer tacitement à la clairvoyance, puisque la focalisation dépasse celle du mental pour impliquer la totalité de l'être. La clairvoyance appelle ainsi l'idée de naturel-spontané, participant même l'un de l'autre. Cette spontanéité naturelle s'atteint au prix d'une concentration intense, laquelle exige un maximum de lucidité et de clairvoyance dépassant la simple activité mentale qui juge et classe. L'activité spontanée n'ajouter rien à la vie et ne fait qu'épouser ou refléter parfaitement la situation telle qu'elle se présente, à la manière d'un miroir, réfléchissant sans passion. Lucidité et clairvoyance rencontrent

---

[1] *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l'empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Le Livre de la Voie, 33, p.119. « 知人者智，自知者明。 » (*Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 33, p.133)

[2] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 33, p.133. « 能知人好恶，是为智。人能自知贤不肖，是为反听无声，内视无形，故为明。 »

d'ailleurs de manière récurrente la métaphore du miroir pour expliciter la figure du sage chez Zhuangzi[1]. Transcendance et transparence sont corrélées dans la clairvoyance comme lucidité charnelle. Mais cela n'est possible qu'en passant par un détachement de soi, un oubli de sa propre subjectivité mentale, afin de pouvoir accueillir cette nouvelle dimension. C'est en se vidant, en se débarrassant de son moi aussi présomptueux qu'impotent qu'il devient possible d'appréhender clairement qui l'on est vraiment. Le mental est une forme de spectre, de prisme qui déforme la perception (au sens large) du monde. Il remplit de préjugés rarement remis en question, qui par conséquent conduisent à l'illusion. Or, il n'y a pas ici illusion, mais *illumination*. Et pour être illuminé, encore faut-il laisser passer la lumière. L'être est une ouverture sur le monde – « *les monades ont des fenêtres* », comme l'écrit E. Husserl. Si cette ouverture est obstruée, il devient impossible de voir et donc de concevoir clairement ce sur quoi l'attention se porte. D'autant que l'attention apporte également son lot de présomptions obscurcissant la perception. D'où cette nécessité du vide, afin qu'il puisse y avoir illumination et clairvoyance (*ming* 明). Lorsque la chair agit en vecteur d'énergie, elle développe une lucidité charnelle permettant de saisir les tenants et les aboutissants de l'activité. « *Le corps n'est pas un objet de l'esprit, qu'il pourrait circonscrire et observer à sa guise, mais un sujet (de l'action) dont l'esprit est le véritable instrument – et dont la connaissance restera donc, pour une grande part, inaccessible hors de l'action elle-même.* »[2] Cette clairvoyance est par conséquent irréductible à la pratique de l'art. Impossible de comprendre l'essence du Taiji quan sans le pratiquer. Accéder à son sens profond implique tout d'abord de se dépouiller de toute subjectivité comme pour se débarrasser de sa propre exuvie mentale afin d'appréhender cette nouvelle peau qui correspond en fait à une première nature, véritable et fondamentale. Aussi faut-il que l'esprit ne soit plus qu'un miroir qui puisse refléter cette nature primordiale.

« *Qui s'en revient vers la nature innée fait preuve de constance, et qui connaît la constance fait preuve de clairvoyance.* »[3] Cette phrase, replacée dans le cadre de la pratique du Taiji quan, prend une signification essentielle. Qui se consacre sans faux-semblants à la pratique fait preuve de constance, car l'art exige continuité, régularité, assiduité. Mais qui se consacre à la pratique, s'en revient également vers sa nature première, ce que la nature lui a légué comme une destinée (*ming* 命). Il y a alors illumination (*ming* 明), puisque la pratique révèle ce qui est propre à soi, cette part d'inné qui échappe au mental. La révélation de l'être profond ne surgit pas du mental mais de la chair, et le *Dao* qui le détermine se manifeste dans la constance de l'activité, comme le précise le commentaire de He S. 河上公 : « *Qui connaît la constance du* Dao *connaît la clairvoyance.* »[4] C'est pour cette raison que la clairvoyance doit être rattachée à l'activité. Il est nécessaire de passer par l'activité, par la pratique. Le *Dao* ne peut être conçu, il ne peut être que vécu dans la chair elle-même. « *Le changement de tous les êtres suit la règle du retournement, la reconnaissance duquel est la*

---

[1] A. Cheng, *Histoire de la pensée chinoise,* II, 4, Le spontané comme en un miroir, pp.120-121

[2] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Que peut un corps ?, pp.29-30

[3] Laozi, *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, 16, p.124. « 復命曰常，知常曰明。 »

[4] *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 16, p.63. « 能知道之所常行，則為明。 »

clairvoyance. »[1] Ainsi, ce qui relève de la clairvoyance et de l'illumination défie la connaissance pour n'en faire plus qu'une reconnaissance, à travers la lucidité de la chair, de la puissance transcendante et immanente qu'est le *Dao*. Tandis que la connaissance discursive ne parvient à l'appréhender, la reconnaissance comme illumination de la chair, parce qu'elle y renonce, et parce qu'elle cherche avant tout à se saisir dans sa vérité agissante, permet au *Dao* de se refléter en elle. La clairvoyance apparaît ainsi comme une expression du "je peux" de la chair phénoménologique. La clairvoyance est ainsi liée elle aussi à l'image du « *pivot du* Dao (daoshu 道樞) » ainsi qu'à la métaphore du miroir, dont la nature spéculaire est condition d'adaptation. La clairvoyance-illumination témoigne d'une lucidité de la chair vis-à-vis de soi-même, mais aussi vis-à-vis du monde, organisé par le *Dao*, et auquel il est possible de se conformer à condition d'en suivre la dynamique[2].

Puisque la clairvoyance dénote cette faculté de la chair de saisir ce qui dépasse l'entendement, elle induit une forme d'instinct corporel, qui ne se révèle qu'en étant pratiqué et affiné. Développer cette clairvoyance permet de mobiliser activement et efficacement ses forces, que ce soit durant un combat ou un entraînement, et de renforcer son capital vital. Il s'agit donc de développer un instinct qui est déjà donné, mais qui s'atrophie s'il n'est pas éduqué. Les animaux possèdent cet instinct, et leur acuité est redoutable ; les enfants le possèdent, mais les adultes les mènent à s'en séparer. « *Il convient donc d'opérer un* changement radical de point de vue *: non plus examiner la bête comme déficitaire par rapport à l'homme et comprendre en conséquence l'état d'animalité en l'homme comme la dégradation ou l'accomplissement inachevé de ce dernier, mais* décrire positivement le mode de sensibilité incarnée qui caractérise en propre l'animal. *On pourra à partir de là mettre celle-ci à l'épreuve de notre propre incarnation humaine. […] Si l'animal peut être appréhendé comme une "tendance" inhérente à l'homme, ce peut être pour* avérer en retour en l'homme lui-même *un mode de sensibilité incarnée qui ne passe pas par la seule réflexivité ni la seule mondanéité.* »[3] Qu'il s'agisse de lucidité charnelle ou de « *sensibilité incarnée* », l'idée est bien la même : la clairvoyance renvoie l'homme à ses racines animales, enfouies au fond de sa chair. Lorsque l'activité est pleinement intégrée, l'illumination témoigne d'un accomplissement dans la pratique, quelle qu'elle soit. Le charron, le boucher, le maître d'arts martiaux ont atteint et franchi un certain seuil dans l'habitude de l'exercice de leur art[4]. La clairvoyance doit

---

[1] Laozi, *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, 16, Note 9, p.127. « 明，萬物的運動和變化都依循著循環往復的律則，對於這種律則的認識和了解，叫做"明"。 »

[2] « *Si vous pouvez réfléchir la myriade des* shi 是 / fei 非*, alors votre miroir est* ming 明*. Le miroir contient également la notion d'un monde changeant et de comment nous ne pouvons rester attachés à certains* shi 是 / fei 非*, ou à un certain système de* shi 是 / fei 非*, puisqu'un miroir ne fait que refléter, il ne retient pas. Si nous ne retenons rien, alors nous serons libres d'échanger et d'exercer le* ming 明. » (W. Callahan, "Cook Ding's life on the whetstone : contingency, action, and inertia in the *Zhuangzi*", in *Wandering at ease in the* Zhuangzi (R. Ames ed.), *Ming* and the utmost person, p.188. « If you can reflect the myriad *shi* 是 / *fei* 非 then your mirror is *ming* 明. The mirror also contains the notion of a changing world and how we cannot get attached to certain *shi* 是 / *fei* 非, or a certain system of *shi* 是 / *fei* 非, for a mirror only reflects, it does not hold. If we do not hold then we will be free to interchange and exercise the *ming* 明. »)

[3] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 4, 2.2, p.151

[4] « *La coordination interne non-voulue de l'habitude ne pose pas de problème radicalement nouveau : le savoir-faire le plus primitif était déjà une totalité articulée et réglée par des perceptions. Le propre de l'habitude est de réaliser la même énigme par l'abolition de l'intelligence et de la volonté qui ont pu présider à son édification.*

ainsi étendre son acuité *« à la vie sensorielle toute entière »*[1] car sa puissance provient d'une canalisation de l'énergie dont la chair est un catalyseur. L'unification de la chair détermine l'efficience de la clairvoyance : l'énergie doit être mobilisée de sorte que le corps soit parfaitement coordonné dans ses gestes et fasse preuve d'une grande acuité dans le déclenchement de ses mouvements, en adéquation avec la situation présente. Lorsque la puissance ne se disperse pas, les nuisances ne peuvent pas non plus entrer. Il en résulte, pour les sens, une si grande acuité que leur opération devient parfaite : c'est l'illumination-clairvoyance, qui ne se réduit pas à un simple perfectionnement des sens, mais développe l'acuité générale de la chair, sa lucidité au-delà des limites de la peau, dans ce qui constitue donc la sphère énergétique de l'individu.

« Dans le temps même où il est illuminé, [le Saint] expérimente ce que c'est que devenir un esprit. L'Illumination est en effet une expérience intérieure, la Voie royale de l'État spirituel (shen 神). »[2] Autrement dit, illumination (*ming* 明) et spiritualisation (*shen* 神) vont de pair dans l'intégration de l'activité, ce qui dénote l'entrelacement nécessaire du physique et du psychique, d'autant qu'il s'agit avant tout d'un travail sur l'énergie. Le mental ne se libère que lorsque la chair est sans entraves. Alors seulement le *Dao* peut être vécu dans l'intimité de la chair agissante. *« Laissant agir en lui le processus de création continue qui est à l'œuvre dans la nature continûment, il l'intériorise totalement et le manifeste extérieurement à la fois, en un seul mouvement. Le Saint est celui qui agit* vraiment*, est naturellement créateur, s'accomplit, se réalise, est "entier"* (quan 全*, en état d'intégrité) et actualise la vertu entière […], celle-là qui fait entiers les "amputés" selon les hommes, qui rend ignare et comme endormi celui qui est lucide. Le Saint est libre et aérien parce qu'il vit sur le mode de l'être et non sur celui de l'avoir, du savoir, ou du paraître. »*[3] Cette plénitude dans la chair et la gestuelle se retrouve dans le travail avec les armes, qui expriment cette clairvoyance du corps de manière plus nette que dans le travail à mains nues. Une arme n'est pas dangereuse en soi. C'est son maniement qui l'est. Entre les mains d'un véritable expert, des objets aussi anodins qu'une écharpe ou un crayon deviennent des instruments mortels. La lucidité charnelle s'étend alors à celle de l'objet, de la même manière que la canne de l'aveugle le met en contact direct avec le monde. Il s'agit de "faire corps" avec

---

Mais c'est parce que des gestes qui n'ont jamais été construits par science et par vouloir opéraient déjà le lien du motorium et du sensorium que l'habitude peut à son tour nous doter de pouvoirs mystérieux pour nous-mêmes ; elle ne fait qu'étendre le rapport primitif à notre corps qui précède tout savoir et tout vouloir portant sur la structure du mouvement. Je ne sais pas et je ne veux pas dans son détail la structure de ce que je peux. » (P. Ricœur, *Philosophie de la volonté I : le volontaire et l'involontaire*, II, II, III, L'involontaire dans la coordination interne de l'action habituelle, p.269)

[1] C. Larre, *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l'essence* 精神训, III, 21, p.199. L'auteur dit aussi : *« La réalisation de soi qui emporte avec elle la domination sur l'Univers et la réconciliation avec les Dix mille êtres, porte le nom d'Illumination,* ming 明*, au niveau du corps et des organes des sens qui en sont l'accès. […]"Les Yeux et les Oreilles sont clairs, la vision et l'audition pénétrantes, cela s'appelle l'Illumination.* 耳目清，聽視達，謂之明*"* (Huainanzi*, VII, 2b). »* (*Ibid.*, p.199)

[2] *Ibid.*, p.202

[3] I. Robinet, in Zhuangzi, *Les chapitres intérieurs*, trad. fr. J.-C. Pastor, Introduction, p.21. M. Kaltenmark écrit aussi : *« Faire retour à l'origine : telle est la loi permanente, commune à tous les êtres. La connaître, c'est posséder une intelligence supérieure que Laozi appelle* Lumière (ming 明) *; mais le Saint ne se contente pas de connaître cette loi intellectuellement, il la réalise intimement en faisant lui-même un retour au* Dao*. Or ce retour a une signification spirituelle, il s'agit de s'identifier au* Dao *en réalisant en soi son unité, sa simplicité, sa vacuité. »* (*Lao Tseu et le taoïsme*, Le Saint, p.59)

l'extériorité. Le corps doit ainsi parvenir à l'oubli et donc au franchissement de ses propres limites pour incorporer avec clairvoyance les objets pouvant l'appuyer dans le combat. Le travail des armes requiert concentration et coordination. « *Les armes (…) développent le sens de la précision, de l'intention et de la direction et accroissent la prise de conscience du déploiement de l'énergie dans l'espace.* »[1] La pratique du Taiji quan met donc en lumière une habileté qui n'a rien d'habituelle, quoiqu'elle rappelle les animaux dont la sensibilité incarnée est souvent étonnante et dépasse les capacités humaines. Cependant, il ne s'agit pas de revenir à l'état primitif de l'animal. De par la spécificité de son esprit, l'homme doit pouvoir aller plus loin que l'animal. Ce qu'il faut en revanche, c'est réapprendre à mobiliser son corps de manière naturelle, et donc animale. « *Seuls les animaux connaissent des bornes, celles de l'instinct ; sans instinct, les hommes plantent leur tente fragile et mobile, sans mur ni protection contre l'illimité. Qui sait ce que peut le corps ?* »[2] Ainsi, ces racines animales mettent en rapport avec une forme d'intelligence somatique mais aussi dynamique permettant le franchissement de l'animalité. Plus, elle concerne ce que peut le corps, mais aussi ce qu'il sait.

2.2 Ce que sait le corps

§ 1 Savoir-faire

Ce que sait le corps est intrinsèque à l'activité, car le savoir-faire est une expression du *Dao*. L'ordre des choses échappe au savoir et ne peut s'exprimer que dans la pratique d'un savoir-faire, témoignant d'un *conatus*. Cette tendance à vouloir persévérer dans son être n'occulte pas pour autant l'alternance propre à la pensée chinoise. Le non-être appartient à l'être, et la dynamique du *Dao* est bien cyclique. Le savoir-faire est une propriété avant tout corporelle, qui exige plus qu'une simple action. Cette activité requiert donc une intelligence dans son exécution, mais une intelligence *somatique*, car l'intelligence discursive ne peut accéder au *Dao*, déformant la réalité par des projections mentales. L'intellect réduit et simplifie : il introduit des discontinuités pour pouvoir se saisir des phénomènes. Or, il ne s'agit pas de saisir, mais de suivre la dynamique propre au fonctionnement des choses. De se vider de ses intentions, de son moi, pour refléter une réalité supérieur, transcendante et immanente. Et cela n'est possible que par le corps en tant que chair lucide et sensible. La chair possède cette forme d'intelligence qui dépasse le mental et permet de se couler dans la logique de la nature, en adoptant la stratégie du non-agir-contre, sans sectionner le processus à l'œuvre. Non pas comprendre le *Dao*, et donc le comprimer, mais être compris dans son cours, et ainsi l'exprimer. La chair possède cette faculté, elle en qui s'enracinent tous les savoirs. « *Quelque activité à laquelle on se livre, le corps demeure le support de l'intuition, de la mémoire, du savoir, du travail et surtout de l'invention. Une procédure machinale peut remplacer n'importe quelle opération de l'entendement, jamais les actes du corps.* »[3] La chair n'est pas uniquement un organe du pouvoir, mais aussi du savoir. Son intelligence somatique n'est pas abstraite mais concrète, chevillée au réel sans le contredire, abondant même dans son sens. J. Lévi

---

[1] F. Hainry, *Taiji quan : forme en 24 séquences*, Introduction, I, p.17
[2] M. Serres, *Variations sur le corps*, Puissance, Faiblesse, p.52
[3] *Ibid.*, Puissance, p.44

rappelle ainsi que « *pour Zhuangzi aussi le corps se définit en termes de foyer d'activité plutôt que d'organisme isolé du milieu* »[1]. C'est là l'intelligence de la chair, qui s'harmonise avec l'environnement au lieu de s'y opposer. Une intelligence qui est un savoir-faire, car elle témoigne de ses capacités dans son activité même. C'est à la manière dont la chair agit avec le réel, c'est-à-dire avec la nature, qu'il est possible de discerner dans son fonctionnement l'intelligence qui lui est propre. Ce que sait le corps, c'est donc comment agir dans le monde, *avec* le monde, de sorte que la chair possède la même intelligence que celle à l'œuvre dans la nature.

Ce que sait le corps, c'est donc comment vivre en harmonie avec la nature, parce que la source de la vie est contenue dans la chair elle-même, et non dans une conscience qui tend à écarter l'individu de son principe vital, alors qu'il faut pourtant en entretenir l'essor. « *Cette vie qui cheville la conscience aux choses au lieu de la cheviller au corps, cette vie faite de petits soucis, de tracas quotidiens, où l'esprit s'use et se disperse au contact de la matière, débouche nécessairement sur une fin prématurée.* »[2] Chevillée au corps, la vie trouve d'elle-même ses moyens de préservation. Le primat du corps est aussi un privilège du corps dans l'ordre vital. Le corps ouvre une exploration qui dépasse le savoir mental[3]. La chair n'est un savoir-faire que parce qu'elle possède un certain savoir. Un savoir concret, qui émane des données immédiates de la sensation. Plus que de sensation, c'est d'une sensibilité incarnée dont il est question. Cette sensibilité trouve une traduction possible dans l'habitude, qui manifeste l'acquisition d'une technique au sein même de la chair[4]. Ce savoir-faire du corps est inatteignable par la pensée seule, et nécessite même un certain effort, par l'assiduité impliquée pour son développement. Ce qui trouve un certain aboutissement dans les noms donnés à de nombreux mouvements de la forme de Taiji quan, qui évoquent un tel savoir-faire, ou le mouvement spécifique d'un animal. Chez Zhuangzi, le paroxysme de la connaissance se retrouve dans le savoir-faire et l'habileté de l'artisan, qui maîtrise son art au tréfonds de sa chair, là où l'intelligence discursive perd toute emprise. L'art est à ce point enraciné dans l'intimité de la chair qu'il en devient ineffable et ne peut donc être transmis à quelqu'un par l'intermédiaire du langage. Le développer nécessite d'en faire l'expérience, ce qui veut dire se référer à ce qui est donné à la sensibilité. Une sensibilité qui est nécessaire pour toute autre connaissance. Ce qui est présent dans l'entendement ne peut en dériver uniquement. Sans quoi, telle connaissance serait complètement vide : « *le corps est notre moyen général d'avoir un monde* »[5]. La phénoménologie husserlienne est assez nette sur ce point : c'est par le corps dans sa dimension de chair qu'il devient possible de constituer le monde, de lui donner un sens. Sans incarnation, il n'y a ni personne humaine, ni possibilité de

---

[1] *Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, Vacuité et intuition, p.42

[2] *Ibid.*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, Le monde du séparé, p.73

[3] « *À convenir qu'il y a un savoir du corps, et même, éparpillé en lui, un savoir des organes, de l'œil ou de la main, on doit renoncer au modèle de la conscience comme transparence à soi, poursuivre jusque dans les formes les plus déliées de la pensée les signes d'une attache au sensible et, au lieu de s'en délivrer par la fiction d'une* affection *transcendantale, se vouer à la description des paradoxes de l'existence dans le monde.* » (C. Lefort, *Sur une colonne absente : écrits autour de Merleau-Ponty*, Le corps, la chair, I, p.117)

[4] « *Si l'habitude n'est ni une connaissance, ni un automatisme, qu'est-elle donc ? Il s'agit d'un savoir qui est dans les mains, qui ne se livre qu'à l'effort corporel et ne peut se traduire par une désignation objective.* » (M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, III, p.179)

[5] *Ibid.*, p.182

savoir. La chair est condition de la pensée. Une idée déjà présente chez Zhuangzi, où la pensée commence à partir de l'expérience, comme le montrent des figures telles que le boucher Ding ou le charron Pian. La chair rend possible d'envisager le *Dao*, mais de manière empirique, comme un vécu. Ce que sait le corps constitue ainsi une ouverture vers le sens du monde.

Aussi les grands principes du Taiji quan doivent-ils être compris par la chair, plus que par le mental. Rien ne sert d'accumuler les connaissances de manière encyclopédique, puisqu'il faut avant tout expérimenter pour enraciner l'essence du fonctionnement des choses au creux de la chair. La connaissance propre au Taiji quan doit être *incarnée*. C'est à cette condition qu'il est possible d'accéder aux secrets de la nature. Le boucher Ding ne cherche pas ainsi à trancher les os mais à se faufiler dans les interstices de la matière, qui correspondent aux lignes de force de la nature. Cette perspective d'une connaissance incarnée se retrouve même dans des expressions chinoises où le corps est le support et le moyen même de la connaissance. *Shen jiao* 身教, enseigner par son propre exemple, se donner l'exemple, montrer par son propre corps, s'oppose à l'expression *yan chuan* 言传, qui signifie enseigner par les paroles. Elle dénote l'opposition qu'il peut y avoir entre la parole et l'exemple corporel dans le cadre de l'enseignement. D'ailleurs, on dit en chinois que « *le corps est meilleur dans l'enseignement que la parole* (yan chuan bu hao shen jiao 言传不如身教) ». Autre exemple, l'expression *ti wu* 体悟 signifie apprendre par le corps, comme en témoigne l'usage verbal en chinois classique de *ti* 體. La manière d'apprendre est une question essentielle dans la tradition chinoise, mais elle est plutôt centrée sur l'opposition entre le savoir (*zhi* 知) et le faire (*xing* 行) que sur l'opposition entre la parole (*yan* 言) et le corps (*shen* 身). Cependant, il ne faut pas oublier que le *shen* 身, puisqu'il désigne à la fois le corps et le soi, n'est séparé ni des paroles ni de l'esprit – c'est plutôt le *xing* 形 qui s'oppose à l'esprit (*shen* 神). Comme le rappelle B. Doganis, « *une des spécificités de la philosophie occidentale est d'avoir constitué un domaine où – selon elle – tout passe par la formulation et l'explicitation langagière, où toute parole se veut auto-suffisante, et n'a en tout cas pas besoin de faire appel à des pratiques corporelles pour se soutenir et se "justifier". Dans la tradition asiatique en général […], non seulement une telle prétention est à peu près inexistante, mais son contraire est même constamment réaffirmé jusqu'à devenir un véritable leitmotiv : les mots, l'explicitation, le langage ne sauraient rendre compte à eux seuls de la profondeur de telle ou telle expérience vécue.* »[1] Le corps occupe donc une place prépondérante dans la connaissance, en grande partie parce qu'il est un dépôt de vérité. Le corps ne ment jamais, à condition de savoir l'écouter[2]. La dimension interne de la pratique martiale s'appuie sur une telle intelligence somatique. Le corps indique ce qui est bon et ce qui ne l'est pas, en tant que vecteur d'énergie. Toutefois, au commencement de la pratique, certaines phénomènes interviennent, qui résultent d'une "dégradation" due à une mauvaise

[1] "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, pp.53-54

[2] C'est quelque chose de cet ordre qui est décrit avec grande finesse par H. von Kleist, lorsque l'un de ses personnages raconte son combat contre un ours escrimeur, qui esquive toutes ses ruses. « *Non seulement l'ours parait toutes mes attaques, comme le premier escrimeur du monde, mais (ce en quoi aucun escrimeur au monde ne l'eût imité) il ne répondait même pas à mes feintes : son œil dans le mien, comme s'il avait pu lire dans mon âme, il restait griffe levée, prêt à frapper, et quand mes attaques n'étaient qu'esquissées, il ne bougeait pas.* » (*Sur le théâtre de marionnettes*, p.19)

utilisation du corps. La chair n'est donc pas immédiatement lucide, ayant souvent été saturée par une éducation inadéquate. Une rectification reste possible par une pratique interne – elle est même nécessaire. Par ailleurs, cette pratique va également exploiter les réflexes préformés, en les accentuant dans une optique martiale[1]. La chair suit la nécessité et développe le naturel (à la fois comme *ziran* et comme *ming* 命), tandis que le mental tend à s'égarer dans l'artificiel. « *Étudiez, apprenez, certes, il en restera toujours quelque chose, mais, surtout, entraînez le corps et faites-lui confiance, car il se souvient de tout sans poids ni encombrement. Seule notre chair divine nous distingue des machines ; l'intelligence humaine se distingue de l'artificielle par le corps, seul.* »[2]

§ 2 Évidence

Ce que sait le corps se manifeste également dans le prolongement de cet état de clairvoyance avec le concept d'*évidence*. Si l'idée de savoir-faire permet d'articuler ce que peut et ce que sait le corps, c'est qu'une forme particulière d'intuition se manifeste lors du combat. L'évidence est le produit d'une sédimentation de tout un travail assidu qui a permis de développer une acuité très fine quant aux phénomènes du combat. L'évidence émerge d'un savoir-faire inscrit dans l'expérience, enraciné dans la chair. L'évidence désigne une certitude quant aux mouvements à venir. Elle se traduit par une aisance dans la gestuelle, mais aussi dans la manière de gérer les attaques de l'adversaire. Si l'habitude concerne le faire, l'évidence en forme le pendant au niveau du savoir. Reste que les deux aspects sont donc liés puisque le sentiment d'évidence provient de l'habitude. L'évidence désigne aussi un autre phénomène, en relation avec l'idée de spontanéité : elle manifeste une immédiateté dans la compréhension de la situation. La réactivité est ainsi accrue par ce processus de sédimentation charnelle, d'incarnation des principes. Ce que le corps sait désigne donc ici l'immédiateté et la sûreté du geste. Le pratiquant *sait* comment réagir, ce qui lui permet une plus grande fluidité dans son action. L'instant présent est ainsi riche de toute une expérience sédimentée dans la chair, mais ce présent appartiendra lui aussi à cette expérience lorsqu'il aura rejoint le passé, dans la logique du *présent vivant*, qui habite la dynamique de l'évidence pour sans cesse réactualiser celle-ci. L'évidence est toujours perfectible, suivant ainsi un principe de perfectibilité du corps et même du vivant très net dans le taoïsme et la médecine traditionnelle

---

[1] P. Ricœur développe une idée similaire sur ce point : « *Que sont ces savoir-faire préformés ? Sous une forme rudimentaire le jeune enfant présente l'esquisse d'une technique de l'attaque et de la défense : parer un coup en portant la main au visage, éviter un projectile par un mouvement de tout le corps, porter les mains en avant dans la chute, protéger le ventre et l'estomac, repousser, frapper. Ce sont ces conduites "instinctives", et non les réflexes que nous avons dits, qui seront utilisés dans les conduites apprises au hasard ou même systématiquement, comme on voit dans les sports d'attaque et de défense : on les appelle dans le langage courant des réflexes, mais le fait même que nous apprenons à les compliquer, à les corriger et même à les inverser dans les feintes et les prises savantes de la lutte, de la boxe, de l'escrime, doit nous avertir qu'il s'agit de tout autre chose que de réflexes. Ce sont des ensembles moteurs très variables, réglés par des perceptions, constituant un premier usage du corps en relation avec des objets perçus globalement et à distance, un premier ajustement de la motricité aux sens , ils sont par eux-mêmes inertes tant qu'une impulsion, susceptible d'être suspendue, ne les anime pas. Je sais frapper, mais je ne frappe que dans la colère, dans la crainte. Tout l'élan du geste est non dans le montage perceptivo-moteur mais dans l'impulsion du besoin, de la passion, de la volonté.* » (*Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, II, I, Défense et protection, p.222)

[2] M. Serres, *Variations sur le corps*, Métamorphose, Le corps écrit, p.22

chinoise. « *L'évidence est moins un engagement vis-à-vis de l'avenir qu'une condensation de tout le passé vécu jusqu'au moment présent de sa manifestation. De nouvelles expériences et de nouveaux discours peuvent très bien produire de nouveaux sentiments d'évidence, éventuellement "incompatibles" avec les acquisitions précédentes. Mais alors, le nouveau ne viendra pas détruire et balayer l'ancien comme si ce dernier n'avait jamais été, mais en jaillira de l'intérieur, comme d'une carapace où il aurait été en gestation jusqu'à devenir trop vaste pour y rester confiné et qu'il aurait ouvert, écartelé du dedans selon un phénomène de mue. Ainsi, le mode d'acquisition d'un "savoir" ne diffère pas fondamentalement des processus d'acquisition d'un "savoir-faire".* »[1] L'évidence permet de mobiliser l'ensemble de la personne. L'expérience n'est pas polarisée sur tel ou tel aspect, mais sur la globalité de la chair, qui intervient dans son unité, spontanément, avec cette pertinence liée à la sédimentation de l'expérience. L'idée de sédimentation montre bien les différentes strates qui composent le savoir-faire de la chair. L'expérience s'accumule, ce qui montre sa possibilité de progression, mais une involution reste envisageable. L'évolution liée à la pratique possède des effets durables dans le temps, à condition d'entretenir ces effets. Les bienfaits de la pratique dépendent de sa continuité et de son assiduité. B. Doganis illustre cette idée par l'image d'un « *sillon* »[2] formé dans la chair : lorsque la situation en cours emprunte ce sillon, la chair réactive ses qualités sédimentées. Pas de réflexivité intellectuelle, mais une lucidité charnelle témoignant d'une activité pleinement intégrée. L'évidence consiste en la stimulation de cette sédimentation, dans laquelle il suffit de repasser comme dans un sillon pour mobiliser une somme de possibles.

L'évidence provient de ce que le sillon emprunté participe du chemin du *Dao*. D'un point de vue phénoménologique, il témoigne de cette « *capacité intégrée* (Vermögen) *que nous avons de transmettre spontanément nos acquis et nos aptitudes* (Tradierung), *et ce, dans le cadre d'une conception du corps vivant et vécu, de la chair opérante* (fungierender Leib) *entendue comme* praxis *originaire* (Urpraxis) »[3]. L'évolution est inscrite dans l'évidence ; celle-là s'affine au fur et à mesure que celle-ci progresse. La chair est le dépôt des potentialités, et l'évidence en manifeste la réactualisation. Là où l'intellect peut se figer dans certaines idées et même certains préjugés, la chair, lorsqu'elle est entretenue, demeure alerte et vive, par conséquent réactive, évolutive. L'évidence n'est pas l'immutabilité d'une certitude. Elle est le produit de l'engrangement de toute une pratique, toujours en devenir, maintenant réactif vis-à-vis de l'inattendu. Lorsque l'habitude n'est plus que mécanique, elle perd cette vitalité et cesse de suivre la dynamique du fonctionnement des choses. Il faut donc mobiliser une autre forme de l'habitude, dont le modèle n'est plus la machine mais l'animal, afin de maintenir cette réactivité propre au vivant. L'évidence n'est donc pas la garantie de l'avenir, mais le fait d'être préparé à l'inattendu, et de pouvoir l'accueillir sans perdre ses moyens. L'imprévu peut provoquer une panique qui désarme l'être, mais cette réaction est propre au mental. Lorsqu'elle est mécanique, l'habitude est ainsi facilement ébranlée, perturbée, car figée dans ses certitudes. Lorsqu'elle est animale, elle possède toutes les ressources en elles-mêmes

---

[1] B. Doganis, "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, p.57

[2] *Ibid.*, p.57

[3] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 2, 4.4.4, p.99

(*zi* 自) pour pouvoir réagir convenablement, car cette habitude est dynamique, et maintient l'affinement perpétuel de ses facultés. L'évidence est d'abord l'évidence de soi-même, qu'il faut entretenir du fait de la perfectibilité de la chair. « *La chair corporelle est investie d'un savoir-faire non-réfléchi qui s'aperçoit comme savoir. Le savoir du corps allié à une compétence exercée donne lieu à un savoir second, qui se connaît lui-même comme tel ; on pourrait parler à ce stade de connaissance ou de conscience de soi, d'une auto-aperception acquise par une pratique réglée ou, plus justement, d'un devenir conscient* (becoming aware) *qui se distingue d'une* self-awareness *trop statique voire tendanciellement désincarnée. […] C'est ce savoir second, cette connaissance de soi qui nous fait passer sur un plan transcendantal : la chair corporelle, à la différence du corps vécu, est conscience aperceptive d'elle-même comme chair corporelle.* »[1] C'est d'un tel regard transcendantal sur soi dont témoigne l'évidence, où la chair vécue est associée à l'immédiateté d'un "je peux". Si le "je peux" est toujours originaire par rapport au savoir, le passage au transcendantal permet d'avoir en soi cette évidence sur soi. Bien entraîné, le pratiquant sait ce dont il est capable, ce qui lui permet de ne pas se poser de questions en entrant dans un processus réflexif, mais d'agir, tout simplement. Évidence et spontanéité témoignent ainsi d'une *plasticité* de la chair.

Par cette qualité, la chair « *s'accorde spontanément au milieu ambiant, et possède un savoir-faire intégré de type sensori-moteur qui lui confère une aisance primaire sans pareille. L'animal, l'enfant […] sont tous portés par cet engagement corporel immédiat qui les rend aptes à faire ce qu'ils font sans la nécessité d'aucune conscience réflexive. De ce point de vue-là, le passage par la réflexion risquerait même fort d'être une entrave à leur action spontanée.* »[2] L'évidence marque ainsi cette transparence de l'être vis-à-vis de lui-même, et dépasse l'opacité de la matière. Une opacité qui peut cependant revenir si la pratique est relâchée. Cette transparence n'est donc jamais acquise de manière définitive, et il en est de même pour l'évidence. L'évidence est une évaluation sincère des capacités, qui prend en considération la marge de l'imprévu. Cette aisance et cette simplicité dans le fonctionnement, inspirées de la logique du naturel-spontané, ne sont pas immédiates, et nécessitent un travail de longue haleine. « *Les arts martiaux manifestent donc une prétention à une forme de rationalité, revendiquent implicitement une forme de légitimité qui les distingue des pratiques corporelles gratuites ou "désintéressées". L'évidence qu'on y rencontre pourrait presque être celle d'une "science intuitive du corps".* »[3] Le principe d'efficacité qui guide ainsi la pratique se retrouve dans le sentiment d'évidence, au nom d'une prétention à une rationalité concrète, liée à l'intelligence somatique. En permettant de travailler plusieurs aspects ensemble, les exercices développent ce sentiment d'évidence et ancrent les principes bien plus profondément dans la chair, du fait de l'unification du corps que cela suscite. L'évidence repose alors sur les fondements des lois universelles de l'anatomie et du mouvement, ce qui contribue à accentuer la spontanéité, mais aussi renforce la nécessité du geste. D'autant plus que celui-ci est également ancré dans un versant plus subjectif qui contribue à l'appropriation de la technique sous forme d'intimité, à travers le processus d'intériorisation. « *Lorsque le geste est correctement effectué, on s'identifie entièrement au processus, dans un mouvement d'élargissement progressif aux résonances*

---

[1] *Ibid.*, 1, 1.4, p.6

[2] *Ibid.*, 1, 2.1, pp.12-13

[3] B. Doganis, "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, p.64

profondes : ce geste, c'est mon bras, c'est mon corps, c'est moi, ma vie particulière, mais c'est aussi la structure du corps de tout être humain en général, c'est également la situation de conflit originelle où se trouve toute créature vivante, et c'est encore l'ensemble des lois physiques universelles. Toutes ces réalités se trouvent d'un coup nouées, unifiées, maintenues ensemble dans un corps et un geste – les siens propres. »[1] Le geste exprime ainsi la part d'universel propre à chacun. Aussi paradoxale que cette formule puisse sembler, elle reprend à son compte l'idée chinoise de la coordination du microcosme au macrocosme. L'évidence manifeste aussi ce caractère primitif et originaire de l'être. « *L'éveil du corps (ou nous pouvons aussi dire maintenant d'une "conscience corporelle") se fait, par conséquent, par le corps lui-même qui est identique à la réalité primordiale d'un "savoir-de-la-vie". Dans l'éveil brusque de l'animal, suscité par un besoin ou par son attention suprême lors de sa lutte avec un congénère ou un ennemi, il y a une sorte d' "incorporation" de l'autre ou du milieu environnant. Cette incorporation* (Einverleibung) *constitue un savoir immédiat par lequel le corps "sait" ce qu'il doit faire, ou pour mieux dire : ce savoir* est *le corps lui-même en tant qu'action qui se saisit de son propre pouvoir.* »[2] Un savoir qui se retrouve dans la constitution même du corps anatomique, puisque la peau est une surface de capteurs reliées directement au cerveau, et contribuant à son opérativité[3]. Enfin, la thématique des esquisses chez E. Husserl revient ici de manière flagrante. La chair est en mesure de ressentir les aspects qui ne sont qu'esquissés dans les gestes de l'adversaire, pour pouvoir les anticiper et les contrer. Le corps vécu immanent se précède à chaque instant en chacun de ses actes, en chacune de ses pensées. Cette projection charnelle en avant de soi-même, n'est pas encore prise dans la réflexion et permet une réactivité plus vive et plus adéquate[4]. D'un point de vue phénoménologique, l'unité d'un geste, ou même d'un objet est d'abord dissoute dans une multiplicité d'esquisses, que la chair est plus à même de réunir et d'unifier que l'intellect, de par cette évidence. L'esquisse s'inscrit dans la conscience charnelle qui sous-tend l'appréhension des phénomènes. « *L'évidence est cette flexion qui porte le "vivre" de l'intention à son comble, le sature en un "voir".* »[5] Cette saturation constitue la spécificité de l'évidence comme incarnation de la sensibilité et de l'intelligence. La concordance des esquisses permet d'élaborer une perspective plus globale de la situation, à partir de la chair. « *Si chaque esquisse d'un objet transcendant pose plus que ce qui est effectivement présent, c'est parce qu'elle est liée à tout un système kinesthétique, soit à d'autres esquisses possibles, qui est ma chair même. La chair est toujours d'excédence, mais cette source est toujours excédente à elle-même, puisque sa constitution est toujours incomplète.* »[6] La chair est ainsi dépositaire d'une intelligence qui s'exprime entre spontanéité et évidence, tout en conservant une plasticité essentielle lui permettant de s'adapter. Si autant d'importance est accordée dans la pratique du Taiji quan au principe de la souplesse (*rou* 柔), c'est parce que celui-ci doit qualifier tous les aspects de l'être. L'évidence est bien *plasticité* et non fixité, s'opposant souvent à la rigidité du mental.

---

[1] *Ibid.*, pp.73-74
[2] R. Kühn, *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, I, 4, 1, p.89
[3] D. Anzieu, *Le Moi-peau*, I, 1, Quelques principes généraux, p.9
[4] N. Depraz, *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, 2, 1, p.57
[5] N. Depraz, *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, I, II, § 4, pp.75-76
[6] D. Franck, *Chair et corps : sur la phénoménologie de Husserl*, XV, pp.162-163

3. L'esprit est une entrave

Qu'il s'agisse de la pensée discursive, ou du mental égotique, de nombreuses pratiques sportives et corporelles tendent à réduire la place de l'esprit, afin de ne pas parasiter l'activité du corps. Mais les arts martiaux ont cette spécificité de diminuer l'importance de l'intellect dans une perspective plus large que la seule efficacité, bien que celle-ci entre en ligne de compte. Le mental interfère dans la pratique corporelle en s'opposant à des principes reposant sur la détente. Cette idée détermine la qualité de la pratique : l'influence néfaste des arborescences intellectuelles sur le relâchement du corps est évidente. Ce point reprend la distinction entre l'apprentissage et la pratique. Lorsque le mental interfère avec la gestuelle, il la raidit, introduisant une distance vis-à-vis d'elle-même. La conscience réflexive, lorsqu'elle se focalise sur l'activité du corps, tend en effet à rompre l'état de connivence avec le corps. Elle renouvelle l'opposition du corps et de l'esprit, là où les deux principes doivent ne former qu'une unité. Si la détente est essentielle au niveau de la coordination des mouvements, elle l'est également quant à la coordination interactive du corps et de l'esprit, ne séparant plus les deux versants, mais au contraire les réunissant dans un même phénomène, celui de l'énergie. Mais pour que cette harmonie puisse avoir lieu, il faut apaiser l'esprit dans ses différentes modalités (mental, ego, conscience). Il ne s'agit pas pour autant de renverser le primat de l'esprit en primat du corps, mais de rétablir une égalité où l'esprit est globalement apaisé, et n'est donc plus prédominant par rapport à l'activité en cours. Ce point est crucial dans la perspective des arts martiaux, chevillée au réel. D'autant que l'efficacité ne concerne pas que le temps de l'entraînement, mais l'existence dans son ensemble, particulièrement les situations de conflit où la détente est essentielle. Or, le mental peut venir parasiter les instincts de la chair, développés par une pratique régulière. La conscience, non plus réflexive mais morale, peut ainsi empêcher une action à cause de ses conséquences éventuelles. Elle se projette dans l'avenir, et rompt cette immédiateté corporelle d'autant plus intense qu'il s'agit d'une situation de survie. Les perturbations du mental dans de telles circonstances constituent une entrave redoutable. Il n'est toutefois pas question d'occulter l'esprit : cela reviendrait à vouloir supprimer le *yin* en ne conservant que le *yang*. Le but est plutôt de mettre au jour comment se manifeste cette hypertrophie de l'esprit et quelles en sont les conséquences, afin de pouvoir attribuer à chacun des aspects la place qui lui revient, sans qu'elle empiète sur l'autre. Car l'esprit tend à être privilégié, surtout dans une discipline telle que la philosophie. Les arts martiaux montrent en revanche que ce privilège n'est pas fondé, et même que la connaissance s'enracine dans la chair non pas pour servir de base de données, mais parce qu'il existe une véritable intelligence somatique qui préside à l'activité en de nombreuses occasions. L'esprit est une entrave, y compris pour lui-même, lorsqu'il opte pour une perspective exclusivement centrée sur lui-même, finissant par tourner à vide et s'épuiser de ses propres forces. Pour un fonctionnement plénier de l'être humain, il est donc essentiel de proposer une égalité non pas statique, mais dynamique. Et c'est un tel modèle qu'il est possible de trouver dans la pratique martiale. Celle-ci propose, en revenant aux ressources naturelles fondamentales du sujet humain, de prendre conscience du prisme culturel qui déforme les modalités de notre activité, et de préférer un travail développant une connivence avec ce corps vivant et vécu.

3.1 Le cadre socioculturel

§ 1 Destruction des réflexes innés

L'activité du corps n'est plus naturelle. La distinction qu'effectue Zhuangzi entre le régime du ciel et le régime de l'humain témoigne de ce fait : l'activité humaine est dénaturée. Quelle en est la cause ? La culture, la socialisation qui fait de l'homme un être humain et l'éloigne de sa propre animalité. Il y a en effet un rejet de l'animalité propre à l'homme dans ce processus de civilisation. L'homme est souvent pensé comme un être supérieur, privilégié dans l'ordre de la création, et qui doit donc se distinguer des autres espèces. Ce privilège est illégitime. La comparaison avec l'animal montre ainsi que le rapport que l'homme moderne entretient avec son propre corps manque justement des avantages de cette animalité. Une rupture est nette vis-à-vis de ses propres instincts. Un conditionnement s'effectue, qui supprime la part d'inné, tout du moins la met entre parenthèses, la rend moins tangible, plus distante. Quelque chose qui appartient pourtant à la nature de l'homme, comme le prouve le comportement du jeune enfant : malgré son développement inachevé, il révèle bien plus de connivence avec son corps que chez la plupart des adultes. En grandissant, cet état s'estompe jusqu'à parfois tomber dans l'oubli. Sans pour autant disparaître définitivement : c'est la leçon de la pratique martiale. Ces réflexes ne sont finalement qu'endormis, et il est possible de les réveiller. Mais comment se trouvent-ils mis entre parenthèses ? Dans un passage d'*Aurore*, F. Nietzsche développe une idée similaire : « *Tels que l'on nous éduque aujourd'hui, nous recevons d'abord une* seconde nature *: et nous la possédons lorsque le monde nous déclare mûrs, majeurs, utilisables. Seuls quelques uns sont assez serpents pour se dépouiller un jour de cette peau : au moment où, sous cette enveloppe, leur* première nature *a mûri. Chez la plupart, le germe s'en dessèche.* »[1] Le propos de F. Nietzsche concerne l'individu dans sa globalité, et plus particulièrement vis-à-vis des mœurs qui structurent l'individu, dans un écho au fameux « *fantôme d'ego* », mais il est également à comprendre en rapport au corps. La chape socioculturelle formate et éloigne de soi-même, non pas en s'attaquant au corps mais plutôt à l'esprit. Même dans certaines formes d'éducation où le corps est admonesté de principes de convenance, c'est avant tout l'esprit qui est visé, comme moyen d'influence sur le corps. L'activité mentale semble alors être une instance de contrôle sur une chair qui se dérobe, ancrée dans une animalité vécue comme une inquiétante étrangeté. De fait, la chair se rigidifie sous le joug de l'ego, jusqu'à devenir un apparaître social perdant de sa propriété intime. C'est l'expérience du regard d'autrui évoquée par J.-P. Sartre, comme entrave d'un agir corporel par la préséance socioculturelle. « *Je saisis le regard de l'autre au sein même de mon* acte, *comme solidification et aliénation de mes propres possibilités.* »[2] Le regard de l'autre détermine le comportement, en influençant la conscience de soi.

Le regard de l'autre entrave les réflexes en inhibant le naturel, contraignant la chair par des coutumes sociales. Il n'est même pas encore question de ce qui peut se passer lors d'une agression, mais simplement de ce que renvoie le regard de l'autre. La pratique du Taiji quan est intéressante sur ce point. En Chine, les parcs regorgent

---

[1] V, § 455, p.242

[2] *L'être et le néant : essai d'ontologie phénoménologique*, III, I, IV, p.309

tous les matins de pratiquants qui, seuls ou à plusieurs, s'entraînent et s'exercent à parfaire leurs mouvements. En revanche, le phénomène est loin d'être habituel en France, sinon en Occident. La pratique se répand, mais demeure une curiosité. Il y a là une véritable confrontation avec le regard de l'autre. L'étrangeté du geste, sa singularité dans l'espace public peuvent occasionner autant de dispersions de l'ego et conséquemment de vacillements corporels. La puissance de ce qui est entraperçu par la chair aide à faire abstraction de ces perturbations. Là encore, la lucidité charnelle revient pour permettre de se recentrer sur soi, d'habiter ses gestes et ses mouvements sans se disperser. L'objectif de retrouver un certain naturel dans la pratique n'est pas possible avec un ego trop bavard. Ce phénomène est admirablement décrit par H. von Kleist, qui évoque cette grâce naturelle qu'il peut y avoir en l'homme mais qui disparaît dès qu'il cherche à en reproduire intentionnellement les effets. Dès que la conscience s'immisce dans l'activité physique, elle introduit une distance avec soi. La conscience intentionnelle, réflexive, fait retour sur l'activité, et en limite la portée, en neutralise le naturel. « *Dans le monde organique, plus la réflexion paraît faible et obscure, plus la grâce est souveraine et rayonnante.* »[1] Plus encore que l'idée de grâce naturelle, et même de réflexes innés, c'est l'idée d'efficacité qui doit prédominer. Le Taiji quan doit rester ancré dans l'efficacité, non dans l'esthétique, qui n'intervient que de manière subsidiaire. Un animal franchissant un fossé se moque de la beauté de son geste ; seule importe l'efficacité, qui guide le naturel. Une efficacité garantie lorsque la pratique est incarnée et non intellectualisée : « *L'esprit ne saurait se tromper là où il n'existe pas.* »[2]

Le mental est en effet pris dans un contexte socioculturel qui pose et impose un cadre contraire au développement des tendances naturelles, ne serait-ce qu'en termes d'agressivité naturelle. Alors que les jeunes animaux chahutent souvent les uns avec les autres, et entraînent ainsi leur corps, le rendant plus disponible, mais aussi moins fragile, initiant leur système de défense, il est d'usage que les enfants soient brimés puisque le combat constitue un danger, et surtout de la sauvagerie. Le taoïsme sur lequel fait fond le Taiji quan pose la difficulté de percevoir sans pensée : la perception s'accompagne nécessairement d'une multitude de pensées qui sont le résultat de l'être social. D'où l'idée de supprimer ce que la société a souillé en soi, et de revenir à un état primaire, quasi-animal, qui permet la perception pure (tel un nouveau-né qui regarde et ne se concentre sur rien d'autre que sa perception). On retrouve la thématique propre au taoïsme, contre le confucianisme, que la société va vicier l'individu en le coupant de la nature, et surtout de sa nature profonde. La perception est trop souvent rattachée à une pensée, et l'idéal d'une perception pure constitue un idéal taoïste. Or, impossible de tromper le mental avec le mental. La pratique martiale constitue « *une façon de mettre en cause notre rapport à nos propres gestes et plus largement à notre corps* »[3]. Cette remise en question est une véritable critique de la dénaturalisation à l'œuvre dans la société. Il est logique de concevoir la nécessité de limiter les affrontements entre les individus pour préserver cet espace social, mais cela a de lourdes conséquences sur la manière dont le corps est utilisé dans ses mécanismes de défense, et même dans la manière de se positionner dans le

---

[1] *Sur le théâtre de marionnettes*, p.20
[2] *Ibid.*, p.15
[3] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, Introduction, p.9

monde. De nombreux petits guides sur les problèmes de dos mettent ainsi en avant que l'homme est le seul animal à maltraiter à ce point sa colonne vertébrale en la soumettant à des gestes qui vont à l'encontre du naturel. Alors que les animaux prennent un appui pour se pencher, afin de limiter les tensions, l'homme se penche sans la moindre précaution, se conformant à une étiquette focalisée sur l'apparence, quitte à provoquer de nombreuses tensions. Ces nœuds formés dès l'enfance altèrent la chair au point que celle-ci ne peut plus être prise comme point de repère. La chair commencer par être rééduquée pour retrouver ses réflexes innés. L'homme travaille la matière sous la direction de l'intellect, cherchant à améliorer le donné naturel, notamment en le remplaçant par des artefacts. Sans contester les avancées techniques, il faut toutefois constater que le progrès technique met l'homme à distance de lui-même par des outils puis des machines qui ont remplacé son corps et par conséquent émoussé ses réflexes. Alors qu'une ère cybernétique commence, l'homme ne semble avoir jamais été aussi éloigné de cette chair vivante qui contient pourtant la clef de son implication dans le processus naturel, et à laquelle il trouverait grand avantage de se conformer, plutôt que de s'y confronter.

§ 2 Création de tensions

Le mental s'oppose souvent aux forces agissantes du corps, notamment du fait de la structure intentionnelle de la conscience. Si toute conscience est conscience de quelque chose, la conscience se tend ainsi vers un objet : l'intention est une tension. La conscience se focalise sur les difficultés, les nœuds et, au lieu de les dénouer, les accentue, gênant la progression et même la pratique. Il manque un lâcher-prise, et suivre la stratégie du non-agir-contre. Il ne s'agit pas pour autant d'ignorer ce qui fait défaut, ce qui pose problème, mais simplement de remarquer que concentrer son attention sur ce point n'aide pas nécessairement à le résoudre. Le fait de penser à autre chose qu'à un problème donné amène souvent la réponse à se manifester spontanément. Il en est de même pour le corps. Se crisper va à l'encontre du principe de détente, essentiel pour le bon usage du corps, c'est-à-dire pour laisser ses forces agissantes travailler de manière "autonome". Ainsi, dans l'entraînement, il n'est pas forcément utile d'avorter les gestes car ils sont défectueux. C'est là que réside la différence entre *apprendre* et *faire*. Les deux sont importants, aussi faut-il pratiquer sans se poser trop de questions. Ce qui ne veut pas dire pour autant effectuer les gestes de manière machinale, mais simplement dérouler le geste avec vigilance. Que l'esprit soit source de tensions, cela apparaît également au niveau des troubles psychosomatiques repérés par S. Freud. Un aspect que la médecine traditionnelle chinoise a perçu depuis longtemps déjà. Si la maladie constitue un paroxysme dans le processus d'influence réciproque entre le corps et l'esprit, les tensions au quotidien relèvent de cette même logique, et apparaissent même de manière exacerbée dans la pratique du Taiji quan. Les tensions érodent petit à petit l'individu. Elles ne sont pas immédiates, comme une vague qui romprait une digue de sa seule puissance, mais opèrent selon ce que F. Jullien nomme les « *transformations silencieuses* », comme la rivière qui creuse de plus en plus son lit, avec le temps pour allié. Si adopter de mauvaises postures et de mauvais réflexes peut à la longue causer d'importants troubles, adopter une mauvaise posture mentale suit la même logique. La pensée qui

se crispe sur les détails sans importance érode l'être dans son ensemble. « *Cette vie qui cheville la conscience aux choses au lieu de la cheviller au corps, cette vie faite de petits soucis, de tracas quotidiens, où l'esprit s'use et se disperse au contact de la matière, débouche nécessairement sur une fin prématurée.* »[1] La tension n'est ni strictement physique, ni seulement psychique : elle est énergétique, mobilisant donc l'ensemble de l'être. D'où l'importance de se détendre, afin de ne pas pénaliser la totalité de la personne, ainsi que son rapport au monde. Adopter une posture constituée de tensions a des répercussions sur les interactions avec l'extériorité. L'agressivité se communique très rapidement et peut ainsi envenimer une situation de conflit qu'une attitude plus relâchée aurait pu apaiser.

C'est là encore une distinction entre le sport et l'art martial. La pratique du Taiji quan n'est pas affaire de compétition, mais vise un rapport plus harmonieux avec soi-même et, corrélativement, avec les autres. L'esprit de compétition, cette "rage de vaincre", d'être le meilleur, ne fait que puiser dans le capital énergétique de l'être, ayant pour conséquence de l'épuiser. « *Vouloir uniquement gagner est une maladie. Chercher uniquement la technique par l'accumulation des entraînements est aussi une maladie. De toujours vouloir attaquer, ou encore de se centrer sur l'attente, est aussi une maladie. C'est encore une maladie de penser à chasser ces maladies. J'entends par maladie un état d'esprit fixé de façon rigide. Ces différentes maladies résident dans notre esprit. C'est pourquoi il nous faut un contrôle mental pour nous en libérer.* »[2] Le propos de K. Tokitsu il montre combien l'attitude mentale, si elle est tendue ou relâchée, détermine l'issue d'une situation. La pratique du Taiji quan ne pose ni vainqueur ni vaincu, seulement un état de paix plutôt qu'un état de guerre. Sa dimension prophylactique témoigne de ce fait, et participe d'un apaisement du mental, pour ne pas voir ses effets lénitifs neutralisés. Ce qui fait la supériorité de l'homme dans l'appréhension traditionnelle en Occident causerait sa perte, ce que F. Nietzsche avait déjà noté que l'homme était le plus faible des animaux précisément à cause de sa conscience[3]. Les tensions déconnectent le mental égotique de la chair. « *La scission est constitutive de l'ego qui en même temps tend vers l'unité, donc est caractérisé fondamentalement par une contradiction, un double mouvement d'affirmation du moi et de négation.* »[4] Du point de vue phénoménologique, ce n'est pas non plus au niveau du corps qu'il y a scission entre corps-objet et corps-propre, mais au niveau de la conscience qui projette ces distinctions, et introduit alors une distance non seulement entre l'esprit et le corps, mais au sein du corps lui-même, là où il n'y a véritablement qu'unité. « *L'ambiguïté du corps est la* conscience. *Il n'existe donc pas de* dualité *: corps propre et corps physique, qu'il faudrait concilier.* »[5] La conscience produit un écart précisément là où il n'y en a pas, ce qui crée une tension, comme en voulant séparer un élément unique en deux parties : une résistance se crée, qui à la longue peut aboutir jusqu'à la rupture de la structuration essentielle de l'être. Le primat de la conscience est donc éminemment problématique, puisqu'il déséquilibre l'harmonie de l'ensemble. La prééminence du mental ne doit cependant pas être renversée par un autre déséquilibre au profit de la

---

[1] J. Levi, *Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, Le monde du séparé, p.73

[2] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 6, Yagyu Munénori, p.127

[3] *Le gai savoir*, V, § 354

[4] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.114

[5] E. Lévinas, *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, II, C, 5, p.178

chair ; il s'agit de rétablir un régime équilibré au sein de l'être, harmonisant ses deux modalités. La pensée n'est pas la seule dignité humaine. Elle nuit même à cette dignité lorsqu'elle empêche la chair d'adopter un régime d'activité naturel. Dans la pratique du Taiji quan, trop d'intellectualisme mène ainsi à se décentrer de toute présence immédiate à soi. L'essentiel n'est pas de comprendre, puisque cela crée des attentes et donc des tensions ; l'essentiel est de pratiquer dans la détente.

Trop réfléchir nuit ainsi gravement à la pratique ! Dans l'optique taoïste, il est dans la nature du cœur-esprit d'être soumis aux fluctuations propices aux tensions. « *Le cœur de l'homme n'a que trop tendance aux sautes d'humeurs. Entre l'exaltation et l'abattement il passe de l'état de prisonnier à celui d'assassin. Inflexible, il se laisse néanmoins attendrir par la douceur. Rigide, il n'est pas à l'abri de l'affectation. Il peut s'échauffer au point de prendre feu, comme il peut être plus froid que la glace. Il est si impétueux qu'en une heure il commet plus d'actes par la pensée que l'organisme grossier ne peut en accomplir durant un siècle. Au repos, il est silencieux et profond comme un gouffre ; en mouvement, il s'élance jusqu'à la nue. Fier et indomptable est le cœur de l'homme.* »[1] Le problème que soulève Zhuangzi est le manque de souplesse du cœur-esprit, qui nuit à l'ensemble de l'activité. Le cœur-esprit ne se focalise pas sur les points importants, se focalise de manière trop tendue, et gêne le bon déroulement de la pratique. Si, en adéquation avec sa structure intentionnelle, la conscience est conscience *de quelque chose*, elle manque la présence immédiate à soi, de par cette réflexivité. Ce qui est source de maladresse pour Zhuangzi : « *la maladresse vient de ce que le dehors prend le pas sur le dedans* »[2]. Se fondre dans l'élément, oublier son extériorité, c'est là un des secrets de l'art. Le défaut du mental est de ne pas épouser le cours des choses ; il s'y confronte au lieu de s'y conformer. Les tensions ne sont donc pas exclusivement intérieures, mais aussi extérieures. De manière générale, une tension ne se concentre pas sur un point névralgique, mais s'étend à la globalité d'un processus, ce qui peut engager l'ensemble de l'activité dans une mauvaise direction. Le mental égotique rentre en contradiction, et même en conflit avec la partie naturelle de l'homme : les tensions apparaissent, à titre indicatif. Signalant un problème, la tension demande juste sa résolution. Le problème peut provenir des entraves provoquées par le mental, empêchant le bon fonctionnement du corps. La pratique du Taiji quan dans sa dimension interne n'est pas un processus d'accumulation mais plutôt d'épuration. Il faut retirer ce qui nous empêche de contrôler notre corps. Plus encore, il faut se dépouiller de cette seconde nature qui parasite notre nature première. Revenir à un état presque animal, plus originaire et donc plus sincère. Là où l'esprit tente de refouler cette animalité trop souvent associée à la seule bestialité, il outrepasse ses fonctions et sème le désordre notamment sous forme de tensions. La conscience opère au niveau du langage des dichotomies qui déforment la réalité. Elle agit de même au niveau de l'interaction psychophysique. La conscience est avant tout dans la projection, et de ce fait manque la spécificité de la réalité, dès qu'elle n'est plus une structure d'accueil. « *Il semble que Zhuangzi soit de l'opinion que le développement de la conscience humaine signifie la dégradation de l'homme, que plus la conscience prend part au processus de cognition, plus sa connaissance est imparfaite. Pour lui, la conscience dans son sens ordinaire est nocive pour la liberté absolue de l'homme, qui n'existe qu'en abolissant*

[1] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XI, pp.86-87
[2] *Ibid.*, II, XIX, p.153

toutes les distinctions jusqu'à ce que soit atteint cet état où toutes les choses sont unes. »[1] Dans le prolongement de cette création de tensions, la conscience apparaît également comme une instance inhibitrice, qui refuse et résorbe les inclinations naturelles de l'être qui se manifestent dans son corps.

§ 3 Inhibition

L'inhibition marque l'une des distinctions fondamentales entre l'homme et l'animal. En psychanalyse, l'inhibition est décrite un processus de censure qui refoule au niveau de l'inconscient ce qui peut être angoissant pour l'individu, qui met en péril son équilibre psychique. L'idée se retrouve ici : le mental tend à inhiber la chair dans ses possibles sans en prendre la mesure réelle, suscitant entre autres modalités le doute et le découragement. Car la pratique du Taiji quan en particulier et des arts martiaux en général est un travail de longue haleine, qui oblige à dépasser l'image de soi construite par l'ego, pour réaliser pleinement ses qualités naturelles. La chair est riche d'incroyables ressources, encore faut-il que le mental égotique ne les paralyse pas. L'impression de ne pas avoir les capacités de réaliser tel ou tel geste, de ne pas avoir les qualités nécessaires pour persévérer sur ce chemin sont autant d'obstacles semés par la pensée. Pour l'exprimer de manière assez imagée, celle-ci recèle une propension mégalomaniaque : instance suprême de commandement, sa fonction hégémonique ne saurait être contestée. Fonction qui apparaît dès l'antiquité grecque puisque l'âme se découpe tant chez Platon que chez Aristote en une partie raisonnable et une partie déraisonnable, la première devant dompter et soumettre la seconde. Aussi, dès que ce prestige est contesté, le mental tente de convaincre l'être qu'il n'y a qu'une seule voie/voix, la sienne. À écouter la chair, les limites peuvent pourtant être repoussées, à condition qu'une véritable démarche soit entamée. L'entraînement quotidien est un processus identique à ce qui se passe dans la nature : la graine plantée dans le sol ne germe pas immédiatement, ce qui n'empêche pas le jardinier d'entretenir sa plantation, qui finira par percer la surface de la terre avec une petite pousse, qu'il faudra continuer d'entretenir pour qu'elle se développe. La pratique du Taiji quan est similaire. Les progrès ne sont ni immédiats ni évidents, mais ils finissent par apparaître. Les professeurs chinois qualifient parfois de *ku* 苦, c'est-à-dire d'amer un travail qui nécessite d'être patient et par conséquent de ne pas se décourager. Il faut ainsi apprendre à "manger amer (*chi ku* 吃苦), alors même que le mental peut inciter à la paresse, à l'abandon, au détriment de la pratique. Il inhibe la persévérance dont la chair peut pourtant témoigner par une dynamique qui ne tient plus compte de l'extérieur, pour simplement s'harmoniser. L'inhibition procède ainsi d'une communication brouillée au sein de l'être.

De fait, la sensation de fatigue peut souvent être transcendée, à l'instar des tensions, si le relâchement suffisant est adopté pour dépasser ces obstacles. Lenteur et répétition s'adaptent mal à la nature du cœur-esprit, qui tend à vagabonder

[1] Xin R., "Mind and consciousness in Chinese philosophy : a historical survey", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.83. *« Its seems that Zhuangzi is of the opinion that the development of human consciousness means the degradation of man, that the more consciousness one has in the process of cognition, the less perfect is his knowledge. To him, consciousness in the ordinary sense is harmful to the absolute freedom of man, which only exists in abolishing all distinctions until one reaches a state in which all things are one. »*

comme un singe fou, mais c'est pourtant ce qui donne au Taiji quan toute son efficience. La phénoménologie définit la perception du corps-propre en corrélation avec l'idée du "je peux", mais ce qui pose problème au niveau de la pratique martiale, c'est que l'esprit projette sur cette appréhension du corps-propre une négativité telle que ce "je peux" devient un "je ne peux pas". La distance introduite au sein de l'individu procède d'une tension entre ce que la conscience projette sur ses capacités et ses capacités réelles, à condition d'apaiser le mental. Si la notion de chair comme champ de libre mouvement de la volonté est qualifiée par l'implication de l'"involontaire" dans le "volontaire", elle est par ailleurs qualifiée par le "je ne peux pas" qui pose des limites au "je peux". Il ne s'agit pas seulement de pointer la résistance des choses et les limites des capacités habituelles, mais également les limitations temporaires émergeant du corps-propre[1]. D'où provient véritablement cette apparition du "je ne peux pas" ? Certes, il est possible qu'il s'agisse parfois d'une incapacité réelle, mais puisque le "je ne peux pas" est toujours la manifestation d'une appréhension du corps par la conscience, il est aussi possible que la conscience soit un prisme déformant de ce dont le corps est capable ou pas. Parce qu'elle est en mesure d'inhiber le corps au point de neutraliser ses potentialités, la conscience doit être analysée avec circonspection. L'inertie de la matière témoigne finalement de ce que le corps peut révéler au mental sa propension à scinder les phénomènes. Cela provient aussi d'une existence qui nous laisse du temps pour nous poser de faux problèmes. La nécessité entraîne l'immédiateté et, par conséquent, l'impossibilité de se mettre à distance de soi. Les animaux sauvages observent un tel état de présence immédiate à soi, tandis que les humains profitent de la réflexivité de la conscience pour se tenir à l'écart d'eux-mêmes, de ce qui est nécessaire, pour s'attarder sur du superficiel. La culture du "tout tout de suite" engage l'individu dans un refus de processus provoquant des transformations plus intenses. « *La majeure partie des occidentaux n'est plus dans une situation de survie quotidienne qui permet d'oublier les maladies de l'Âme. Ayant du temps dans un confort matériel relatif, nous observons ce petit bruit au fond de nous qui rappelle à ce que nous n'avons pas réglé : ce vide intérieur que nous cherchons parfois à combler par l'accumulation extérieure. Une séparation profonde entre "moi" et "je", entre nous et notre nature profonde. Cette sensation est une souffrance, une douleur souvent sourde, parfois violente, qui est là.* »[2] Cette scission au sein du mental égotique lui-même est problématique, car elle inhibe une partie des potentialités, au profit d'une apparence à projeter sur le monde. La pratique, parce qu'elle remet en question de nombreux points de l'existence, interfère avec le primat d'un ego trop souvent hypertrophié, ne serait-ce que par rapport à l'interaction psychophysique. « *Une tradition demande du temps et du courage. Nous savons à quel point nous sommes impatients de "changer" et à quel point les changements nous font fuir. Un paradoxe très taoïste. La pratique nous rapproche trop de ce que nous ne voulons pas voir : cette différence entre "qui nous sommes" et "la personne que nous cherchons à 'vendre' au monde".* »[3]

Les rapports sociaux sont au cœur de la problématique de l'inhibition. La conscience apparaît une nouvelle fois comme inhibitrice, plus particulièrement dans

---

[1] E. Behnke, "Edmund Husserl's contribution to phenomenology of the body in *Ideas II*", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), II, c, p.145.

[2] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Temps, patience et personnalité"

[3] *Ibid.*

sa dimension de conscience morale. Les analyses montrent que cette inhibition est une spécificité du cerveau humain, et découle même de sa constitution. « *Nous touchons là une capacité, une propriété particulière du cortex humain qui est une vertu inhibitrice sur le sous-cortex. Développer son cortex c'est donc acquérir de plus en plus la capacité à inhiber des réactions animales, sous-corticales, thalamiques, c'est-à-dire des réactions sur un mode où la sensorialité génère immédiatement une réponse comportementale ou émotionnelle.* »[1] Ce développement inhibe donc les réflexes innés, ce qui peut être utile dans le cadre de relations sociales ordinaires, mais peut au contraire poser problème et même s'avérer extrêmement dangereux dans des situations de conflit. Prendre le temps de réfléchir, de penser dans des situations où chaque dixième de seconde doit être exploité le plus finement possible, cela accentue le décalage de la conscience vis-à-vis de la chair. La conscience se projette sur l'extériorité ; le sort de l'autre ne lui est pas indifférent et les projections angoissées altèrent les réflexes naturels de l'être. L'angoisse de la mort est de ce fait très présente, affectant la présence à soi. Ce que l'autre peut me faire, ce que je peux faire à l'autre, voilà la source de l'angoisse, qui se focalise donc sur le possible, et non sur ce qui est réellement. L'angoisse est projective. Elle induit un déplacement, un décentrement, qui se retrouve au niveau de l'activité cérébrale : « *ce dialogue cortex/sous-cortex, dont l'harmonie des boucles est une des conditions de l'homéostasie psychique et affective chez l'être humain, comporte un décalage temporel. Un individu ne peut pas faire quelque chose de très intense et le penser en même temps.* »[2] Cette intensité de l'angoisse empêche d'être pleinement dans l'action présente. Dans le combat, il y a parfois un moment où l'on envisage la possibilité, le risque de perdre. À ce moment-là, soit on abandonne et la défaite est là, soit on trouve le reste d'énergie pour se surpasser et gagner. Ce moment, s'il traduit une autre occurrence possible du *shi* 時, reste cependant dans une dialectique où se résorbe l'angoisse, dans sa portée métaphysique. Car l'extériorité est également pensée sur ce mode. Il ne s'agit plus uniquement de moi et de mon adversaire, mais de la dramatique des phénomènes qui peuvent faire de moi un meurtrier, au paroxysme d'une situation conflictuelle. L'autre qui me fait face, quoiqu'il puisse menacer mon intégrité physique et même ma vie, reste une altérité au sens d'un autre moi-même, d'un semblable. Ce qui peut troubler la perception de la situation et l'influencer de perspectives morales qui n'ont pourtant pas lieu d'être lorsqu'il est question de vie ou de mort. *La survie doit faire l'économie de la morale* mais,

---

[1] R. Jouvent, "Stress, adaptation et développement", in *Université de tous les savoirs : le cerveau, le langage, le sens*, p.153. *« Le cerveau de l'homme est constitué d'une partie assez ancienne, MacLean l'avait bien montré, c'est l'animal en nous, qui comporte à la fois le système limbique, c'est-à-dire l'appareil émotionnel, et les noyaux gris centraux, c'est-à-dire la gare de triage et d'organisation des comportements moteurs complexes et par-dessus un cortex, qui croît avec la phylogenèse et le développement. Déjà dans ce qu'on appelle l'appareil sous-cortical, il y a tout l'équipement en matière de centres moteurs et de réseaux pour éprouver une émotion et avoir une expressivité émotionnelle. Ainsi, le coup de sabot du cheval est un langage émotionnel. Ce qui se passe chez l'homme par rapport au cheval, c'est qu'il pense quelque chose de ce qu'il fait soit* a posteriori, *soit* a priori, *soit en même temps, simultanément. Son éprouvé émotionnel a en permanence un besoin d'ajustement par rapport à ses comportements sous-corticaux. On pourrait tracer l'histoire du développement, au-delà de celle de l'évolution, en reprenant les idées de MacLean, pour dire que peu à peu l'histoire de l'humanité est de substituer à des actes moteurs, et à des comportements sociaux, des représentations mentales. Ceci a un bénéfice social manifeste puisque, par exemple, si je suis en colère dans les encombrements après un autre automobiliste, penser une injure à son sujet me dispense de l'agresser physiquement. La souris a beaucoup de mal à le faire. »* (*Ibid.*, pp.151-153)

[2] *Ibid.*, p.153

sans "dressage" de la conscience pour intensifier la présence à soi et cette forme de lucidité charnelle, le visage de l'autre demeure inhibant par ce que la conscience projette sur lui[1]. Cet élément de doute réflexif peut survenir dans un moment inopportun et troubler l'activité du corps. Ce qui arrive en de telles situations ne sont que des arborescences inutiles dues au mental déterminé par cette forte propension à s'égarer dans des digressions. Il y a en effet quelque chose d'effrayant dans la nécessité naturelle, pour peu que la conscience s'y plonge. Le mental fonctionne de manière dualiste, mais ces dichotomies empêchent l'unification dans l'activité. « *Face aux situations inquiétantes, le mental se crispe car il réalise qu'il est sans défense. Dans une situation grave, seul l'Esprit du Corps, avec sa spontanéité, sa sensibilité, sa force et son lien au pouvoir de la Terre, peut vous protéger. Si le mental a pris l'habitude de le réprimer, ce pouvoir ne peut être mis en œuvre et l'inquiétude nous paralyse. Le mental répugne à libérer l'Esprit du Corps de crainte que celui-ci ne réintègre pas sa prison… mais, en même temps, il a peur de ce qu'il doit affronter.* »[2] Si l'esprit ne fait pas confiance au corps, le corps en revanche peut apprendre à contrôler l'esprit, puisque l'ensemble n'est qu'une expression énergétique. Un point nécessaire, car la coordination des deux versants de l'être permet d'échapper à un autre écueil : l'installation d'un seuil psychique, par lequel le mental bloque les mouvements du corps.

§ 4 Installation d'un seuil psychique

La conscience installe une limite quant à l'action corporelle. La question n'est pas nouvelle, elle animait avec force le propos de B. Spinoza. Son interrogation sur ce que peut le corps l'amena ainsi à envisager le cas du somnambule qui, dans son sommeil, est capable de bien des mouvements qu'il serait terrifié d'effectuer à l'état d'éveil[3]. La conscience introduit un seuil psychique dans l'action, qui n'est pas présent dans l'inconscience du sommeil. Ce seuil n'est d'ailleurs qu'un corrélat du phénomène de l'inhibition qui est altéré dans le rêve, où l'inconscient essaye de communiquer avec nous en dépassant les frontières de la censure et du refoulement, tant bien que mal. Les légendes urbaines racontent ainsi que des femmes ont déployé une force incroyable pour sauver leur enfant, en soulevant un véhicule. Il n'est pas question de vérifier de tels propos, mais ce seuil psychique peut être constaté au sein de la pratique martiale elle-même. Certaines personnes éprouvent en effet des difficultés à mettre entre parenthèses leur activité de réflexion, ce qui occasionne un ralentissement de la pratique, voire même de l'apprentissage. Le présupposé qui est implicite à ce phénomène, mais qui relève d'un préjugé très occidental, c'est qu'il est possible de tout expliquer par le seul intellect. Or, dès que cette problématique sort de l'Europe philosophique, il apparaît que l'esprit ne peut à lui seul comprendre les phénomènes. Maintenir une telle position, c'est bloquer pour une bonne part le

---

[1] « *La mort de l'autre homme me met en cause et en question comme si, de cette mort invisible à l'autre qui s'y expose, je devenais, de par mon éventuelle indifférence, le complice ; et comme si, avant même que de lui être voué moi-même, j'avais à répondre de cette mort de l'autre, et à ne pas laisser autrui seul à sa solitude mortelle. C'est précisément dans ce rappel de ma responsabilité par le visage qui m'assigne, qui me demande, qui me réclame, c'est dans cette mise en question qu'autrui est mon prochain.* » (E. Lévinas, "De l'Un à l'Autre : transcendance et temps", in *Cahier de L'Herne : Emmanuel Lévinas*, p.41)

[2] B. Klein, *L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, La Forme I, Devenir indépendant, p.40

[3] *Ethique*, III, Proposition 2, Scolie

processus de compréhension dès qu'il requiert une expérience corporelle, un ressenti qui échappe complètement aux facultés mentales. Le seuil psychique se forme dès que l'intellect essaye de forcer le passage pour saisir ce qu'il ne peut saisir, comme un enfant essayant de faire pénétrer un bloc carré dans un trou circulaire... Ce seuil concerne donc non seulement l'apprentissage, tant dans sa vélocité que dans son efficacité, mais encore la force mise en œuvre. Ce qui apparaît de manière très nette dans l'entraînement au combat. Si le travail est effectué de manière trop souple, avec un partenaire trop conciliant, l'intérêt est limité. Des résistances empêchent de se rapprocher du réel et par conséquent de développer une véritable efficacité. Dans la gestion des émotions, cela pose également problème. Appréhender le combat de manière trop souple laisse le pratiquant à ses possibles phantasmes concernant les arts martiaux, ainsi que son niveau. Les angoisses ne sont en aucun cas réglées, puisqu'il n'y a pas de confrontation légitime avec la réalité, en aucun cas conciliante. Il ne s'agit pas de faire l'apologie d'un travail en force, mais de montrer que dans l'optique du combat, il est indispensable de franchir cette limite, avec le minimum nécessaire de protections, pour se rapprocher au mieux du chaos naturel qui qualifie le combat. Une proximité qui n'est pourtant pas immédiateté. De même que l'enfant ne comprend pas dans l'instant pourquoi son bloc carré ne rentre pas dans le trou circulaire et n'envisage pas encore de solution, de même le pratiquant ne peut faire l'économie d'un travail préparatoire à cet entraînement plus intensif. D'où cette importance du travail interne qui va préparer le pratiquant à une telle épreuve, et sur les différents niveaux de son être. L'idée d'unification est là encore présente, puisque les parasites, qu'ils soient physiques ou mentaux, gênent la pleine exploitation des ressources de l'individu. Autrement dit, il faut désentraver le corps dans son activité de toute interférence psychique qui tend à estomper ses possibles.

Parce qu'il inhibe nos facultés, et même l'ensemble de notre être en général, le mental retient la force que nous pourrions utiliser dans un régime d'activité exploité pleinement. « *La force musculaire maximale que nous déployons dans un état psychique ordinaire n'est pas la limite absolue de notre force musculaire. C'est-à-dire que nous ne pouvons pas utiliser notre force musculaire jusqu'à sa limite dans un état psychique ordinaire. Il existe un seuil psychique qui ne nous permet pas de faire fonctionner nos muscles à la pleine envergure de leur force. S'il nous advient de franchir ce seuil dans une situation particulière, nous déployons une force largement supérieure à celle de la vie quotidienne.* »[1] Il est indispensable d'élargir le propos de K. Tokitsu à l'ensemble de l'organisme, et pas uniquement l'usage des muscles, même si ceux-ci jouent un rôle important. En effet, à partir du moment où il y a intention, les muscles antagonistes interviennent et ralentissent le mouvement, ce qui contribue à créer un blocage par le psychisme. Mais l'inhibition entrave l'activité de l'être dans sa globalité. Le seuil psychique dénote alors une restriction des possibles de la chair à ce dont le mental égotique le pense capable. L'intellect détermine en quelque sorte le seuil de possibilités de la chair, sans être à l'écoute de ses capacités réelles. Ce qui se traduit également par le fait de trop réfléchir, de s'égarer dans l'intellectuel, et de manquer l'existence en tant qu'elle a moins à être pensée qu'à être vécue. « *Penser, c'est ne pas savoir exister* », écrit

[1] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 3, Le kimé ou "décision ultime", p.58

ainsi F. Pessoa[1], dans un contexte radicalement différent, et qui pourtant insiste sur cette étrangeté radicale de l'homme vis-à-vis de lui-même, lorsqu'il se retranche derrière les frontières de la pensée discursive. L'existence ne se réduit pas à l'activité de l'intellect, dont le prétendu primat doit être contesté pour pénétrer les arcanes de la pratique martiale, notamment dans sa dimension interne. L'évolution des espèces a donné des avantages à l'homme dans son dispositif cérébral. L'avantage du cerveau humain actuel, tel qu'il a évolué tout au long des millénaires passés, est cette capacité de diriger consciemment les actions. L'homme est devenu de ce fait un être méta-cognitif, c'est-à-dire qu'il fait plus que simplement percevoir et savoir : il peut savoir qu'il sait. Et cependant la partie primitive du cerveau est demeurée toujours présente, intimement liée à ce nouveau cerveau qu'est le néo-cortex. L'évolution a superposé cette nouvelle partie, supérieure, sur l'ancienne, sans lui confier les pleins pouvoirs. De ce fait, le nouveau cerveau et les anciens cerveaux, reptilien et mammifère, rentrent souvent en conflit, notamment vis-à-vis d'émotions comme la peur, et provoquent un état de confusion. Cette altération des facultés est liée à la fonction hégémonique que le néo-cortex s'attribue à tort, outrepassant ses droits comme ses capacités. Les émotions deviennent une entrave si le mental tente de les contrôler. Phénomènes corporels, c'est avant tout par la chair qu'elles peuvent être canalisées, afin de franchir un seuil psychique non seulement pour l'usage plénier de la puissance de l'individu, mais encore pour transcender une fatigue qui s'installe principalement dans l'esprit comme limite qui concerne tout l'être. « *La véritable fatigue est intransitive, sans objet, parce qu'elle est lassitude de soi. Etre las c'est être lassé d'être et ce qui fatigue c'est l'existence même. La fatigue est donc, sous la modalité du refus la preuve d'une irrémittente obligation d'exister.* »[2] Vis-à-vis de ce seuil psychique, il faut constater le refus fondamental qui est imposé par l'esprit, existence qui se refuse à elle-même dans un clivage qui dissocie l'être de ses possibles, par une simple projection de cette impossibilité. Le mental forme en la fantasmant une épée de Damoclès au-dessus de l'individu dans sa globalité. Les possibles imaginés par l'esprit occultent ainsi les possibles réels de l'être, en les voilant par des projections plus ou moins angoissées et angoissantes qui orientent la pratique dans une direction impropre au développement de son être profond[3]. La pratique vise ainsi à rétablir un équilibre nécessaire, contre le primat présomptueux de l'esprit, en redonnant au corps la place qu'il mérite.

---

[1] *Le livre de l'intranquillité*, § 107, p.136

[2] D. Franck, "Le corps de la différence", in *Philosophie* n°34, p.74

[3] E. Husserl note ainsi cette spécificité humaine de créer ses propres obstacles, et de poser les limites possibles de la finitude bien en deçà de leur frontière effective : « *Seul l'homme est une personne et n'est pas seulement un sujet d'activités, mais se voit lui-même comme un sujet d'un horizon ouvert de vie et d'efficience, constamment menacé par la mort comme interruption de cette vie éveillée et de cette efficience libre, et pourtant comme une refermeture qui, dans son indétermination, est seulement une menace qui ne cesse jamais dans l'infinité, qui est elle-même infiniment durable. Seul l'homme a un destin, a consciemment en vue les infinités ouvertes des hasards, des obstacles, des gênes, des résistances qui font obstacle à sa libre efficience, lui seul a son auto-conservation personnelle qui est déterminée dans sa vie et son effort par la conscience des multiples infinités situées en lui-même, dans la nature extérieure, dans le monde animal, dans le monde humain qui l'englobe comme membre, lui seul porte ses efforts vers le "bonheur" et s'élève vers des buts infinis, vers des buts qui sont des idées de buts, qui impliquent n eux des buts singuliers d'ordre inférieur, des buts singuliers qui sont eux-mêmes déjà, comme tous les buts humains, des idées de buts, comme nous l'avons décrit plus haut, les tâches infinies qui ne se finitisent que sous la forme d'une répétition infinie de mêmes activités finales avec les mêmes opérations utiles.* » (*Sur le renouveau : cinq articles*, Appendice III, p.118)

3.2 Le dépassement de l'esprit par le corps

§ 1 Le corps dans le processus de connaissance

Que le corps ait une place importante dans le processus d'apprentissage d'une pratique corporelle, cela semble couler de source. Et pourtant, il est de bon ton que le professeur glose sur de nombreux aspects théoriques qui ne font pas nécessairement avancer dans la compréhension de la pratique. C'est que le vécu est essentiel. Le *Dao* échappe à la pensée discursive et au mental égotique qui ne font que projeter sur lui des conceptions réductrices. Le travail théorique n'est qu'une facette infime de la pratique du Taiji quan, y compris et surtout quant à la dimension interne. Et, en opposition à ce que peuvent poser des modèles occidentaux, la prétention à l'universel est absente de ce modèle chinois où chacun doit trouver son chemin, fût-ce au cœur de notre société moderne. Lorsque le taoïsme prône une plus grande naturalité dans le comportement, dans les gestes, dans l'existence donc, il pose certes une allégeance envers les lois physiques, auxquelles nul ne peut déroger, mais ces mêmes lois prônent la diversité. De même que les flocons de neige sont tous différents et expriment de manière "personnelle" le processus de leur création, de même le Taiji quan transforme chaque individu en profondeur, à partir de ce qui définit son ipséité fondamentale, ce qui le distingue en particulier et fait qu'il ne peut être confondu avec quelque altérité, tout en demeurant un simple élément d'un tout qui le dépasse et auquel il appartient en participant à sa dynamique. Cette ipséité émerge du donné corporel de l'individu, qui n'est jamais le même. La vie mentale éprouve également cette diversité, les *qualia* propres aux pensées en témoignent, mais c'est avant tout la chair qui est mobilisée dans la pratique. Car il s'agit, fondamentalement, d'apprendre *par corps*. En limitant la conscience à n'être qu'une structure intentionnelle, la phénoménologie détermine la conscience comme projective, et non pas réceptive. Or, il est possible, et même nécessaire, de concevoir d'autres modalités, se conformant mieux à cette perspective d'accueil, contre cette logique de projection. Pourtant, le cerveau, comme le montre A. Berthoz, est un organe de prédiction qui se sert de lois physiques pour pouvoir anticiper les actions. Pourquoi alors condamner l'esprit plutôt que le corps ? C'est que la place accordée au premier est démesurée, et cette hypertrophie occasionne des difficultés quant au fonctionnement du second. La chair est plus disposée aux changements profonds, qui relèvent de processus plus lents mais également plus radicaux. Or, de nombreux principes dans le travail interne requièrent cette lenteur, à l'image de ce qui se passe dans la nature, qui impose une certaine durée et ne peut la raccourcir. Le charbon ne devient pas diamant en quelques années. La régularité de la pratique est aussi essentielle que ce qui est nécessaire au principe du changement dans la nature. La chair a besoin de cette régularité pour effectuer les mutations qui ne sont pas seulement des transformations physiques, mais encore l'expression significative liée à la nature de cette connaissance corporelle. En optant pour une perspective plus spécifiquement chinoise, il faut comprendre la difficulté de traduire le processus de la pratique martiale dans cette dichotomie corps/esprit. Dès lors qu'il est question de transformation énergétique, le problème semble plus simple. Il reprend de manière plus nette ce qui se passe au niveau de la nature. Quoique S. Freud ait montré que

l'activité psychique se poursuit jusque dans le sommeil, période de relative inconscience, ce qui est de l'ordre des facultés computationnelles du mental nécessite cette conscience, toujours en prise avec des pensées, dans sa structure intentionnelle. L'idée est finalement la même que celle de R. Descartes posant l'incapacité pour l'esprit humain d'imaginer les mille côtés d'un chiliogone, mais pas de les concevoir. Une telle limite ne semble pas atteindre la chair qui ne cesse d'avoir une activité, et se situe bien en deçà de la conscience. L'inactivité totale au niveau corporel est en effet synonyme de mort. La chair se contente d'être et de suivre des lois auxquelles il n'est pas possible de déroger sans en payer les inévitables conséquences. C'est aussi pour cela qu'il y a plus de sûreté dans la connaissance incarnée, à condition que le mental n'ait pas orienté la chair dans une mauvaise direction. Un mauvais apprentissage peut avoir de lourdes conséquences.

L'objectivité de la chair, qui correspond l'objectivité de la nature, peut être dévoyée par la subjectivité du mental. Au final, l'intellect est-il véritablement en mesure de comprendre ce qu'il en est de la chair ? « *Le corps peut, par les seules lois de sa nature, beaucoup de choses qui causent à son âme de l'étonnement.* »[1] Cette interrogation classique de B. Spinoza a quelque peu réduit son champ d'investigation avec les avancées scientifiques, notamment neurologiques, mais si le corps demeure l'objet de nombreuses investigations, c'est bien que tout ce qui peut en être dit ne suffit pas à le rendre explicite. Car ce discours reste radicalement extérieur au corps, et ne peut en pénétrer tous les arcanes. L'idée reprend l'incipit du *Daodejing*, qui pose que le *Dao* ne peut être exprimé. Plus exactement, le *Dao* ne peut être saisi par le langage, qui traduit toujours une projection du mental sur la réalité, et n'en épouse pas nécessairement les mécanismes, la structure. C'est certainement pour cela que les écoles de pensée asiatiques sont ancrées dans le corps, chevillées à cette chair dont l'indicible lucidité seule est en mesure d'exprimer la cohésion avec la nature. Sans pratique corporelle, les théories restent abstraites, sans fondement, sans pertinence. Plus que pensées, conçues, ces théories doivent être *vécues*, par une sorte d'intimité avec ses profondeurs inconscientes qui dévoilent difficilement leurs mystères et demandent une assiduité pour ouvrir leurs portes. La chair est en définitive la source de toute appréhension du réel, en conformité avec ce qui est posé par la nature. « *En lui réside l'origine de la connaissance, non seulement intersubjective, mais aussi bien objective. Nous ne connaissons personne ni chose avant que le corps en prenne la forme, l'apparence, le mouvement, l'*habitus*, avant qu'il entre en danse avec son allure. Ainsi, le schéma corporel s'acquiert et s'expose, se stocke dans une mémoire vive et oublieuse, s'améliore et se raffine. Recevoir, émettre, conserver, transmettre : tous actes du corps expert. Par la suite, le mime engendrera la reproduction, la représentation et l'expérience virtuelle, termes consacrés par les sciences, les arts et les techniques de la simulation par ordinateurs. Les nouveaux supports de mémorisation et de transport des signes, comme les tablettes de cire, le parchemin ou l'imprimerie, nous ont fait oublier la priorité du corps dans ces fonctions ; les cultures sans écriture la connaissent encore.* »[2] Le corps compose en effet une mémoire millénaire, riche d'un savoir incommensurable pour le mental, d'autant que ce dernier est souvent source d'illusion. Organe du jugement, l'intellect est en effet porté à discriminer au-delà de sa "juridiction", et se fourvoie régulièrement

[1] B. Spinoza, *Éthique*, III, Proposition II, Scolie, p.138

[2] M. Serres, *Variations sur le corps*, Connaissance, Le mime comme origine de la connaissance, p.96

dans des conceptions dépassées par les richesses du corps[1]. Le taoïsme induit un renversement en posant la finitude dans l'intellect et l'infini dans le corps.

« *Ne pense pas, ne réfléchis pas et tu connaîtras le* Dao. *Ne t'appuie sur rien, ne te soutiens sur rien et tu reposeras dans le* Dao. *Ne pars de nulle part et ne suis aucun chemin et tu atteindras le* Dao *!* »[2] Le mental discrimine mais est lui-même discriminé dans cette perspective taoïste vis-à-vis de la connaissance. L'idée d'une vacuité essentielle, également présente dans le bouddhisme, correspond à la véritable conception de l'être. Dans les deux traditions, ce qui est envisagé par le mental demeure insatisfaisant pour appréhender la réalité d'un processus qui doit être perçu plus que conçu. « *Celui qui sait ne parle pas, celui qui parle ne sait pas. C'est pourquoi le saint pratique l'enseignement sans paroles. Le* Dao *ne peut être obtenu ni même sa Vertu atteinte par la pensée consciente.* »[3] Au final, il y a cette forme d'usurpation du mental qui n'est pas en mesure de conceptualiser les processus corporels, car ceux-ci échappent à toute tentative de conceptualisation. L'entreprise est vaine, et cela est d'autant plus évident concernant la pratique du Taiji quan. Certes, le discours théorique peut aider à saisir certains points, mais ils ne constituent en rien l'essentiel de la connaissance. Le savoir propre aux arts martiaux relève plus d'un savoir-faire, dont la vérité se mesure à l'aune de son efficacité. Là où ce qui est vrai d'un point de vue discursif peut être remis en question, le phénomène ne change pas d'un iota. Ce n'est que la perspective à son égard qui évolue dans son approche. Une molécule d'eau a toujours contenu deux atomes d'hydrogène pour un atome d'oxygène. La formule chimique H^2O n'a rien changé au processus, et ne représente qu'un certain point de vue, qui reste soumis au changement si les analyses scientifiques venaient à se préciser. L'eau, dans sa composition intrinsèque, ne changera pas. C'est uniquement le discours sur elle qui a évolué et est encore susceptible d'évoluer. Il en est de même pour la chair, qui échappe au discours, et doit être vécu de l'intérieur pour obtenir des garanties plus sûres quant à ce qu'il est et ce qu'il peut. La connaissance discursive tend à se limiter au concept, en déformant la réalité d'un phénomène qui ne se révèle que dans l'intuition du corps, plus exactement dans cette lucidité de la chair. « *Le corps est une grande raison, une multitude univoque, une guerre et une paix, un troupeau et un berger. Instrument de ton corps, telle est aussi ta petite raison que tu appelles "esprit", mon frère, un petit instrument et un jouet de ta grande raison. Tu dis "moi" et tu es fier de ce mot. Mais ce qui est plus grand, c'est – ce à quoi tu ne veux pas croire – ton corps et sa grande raison : il ne dit pas moi mais il est moi en agissant. […] Derrière tes pensées et tes sentiments, mon frère, se tient un maître plus puissant, un sage inconnu – qui a nom "soi". Il habite ton corps, il est ton corps. Il y a plus de raison dans ton corps que dans ta meilleure sagesse.* »[4] Le propos de F. Nietzsche, assez similaire à celui de Zhuangzi, défend

---

[1] Ce que note habilement Liou K. dans son commentaire du *Zhuangzi* : « *Bien que l'homme n'ait qu'une taille de deux mètres à peu près, son corps si minuscule doit embrasser cinq éléments qui constituent le ciel et la terre. Ainsi l'homme doit posséder en lui l'univers entier. Si un seul facteur manque, la vie ne peut être formée. Si une seule cause fait défaut, l'homme ne peut pas conserver sa vie jusqu'à sa limite naturelle. Comme ces facteurs et ces causes ne peuvent être connus que partiellement, ainsi ce que notre intelligence peut connaître est peu par rapport à ce que notre corps possède. La sagesse consiste à conserver notre corps dépassant en principe notre intelligence par l'acquisition limitée de notre intelligence.* » (Zhuangzi, *Œuvre complète*, trad. fr. Liou K., Notes, VI, 2, p.304)

[2] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXII, p.179

[3] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXII, p.180

[4] F. Nietzsche, *Ainsi parlait Zarathoustra*, I, Des contempteurs du corps, pp.44-45

ainsi l'émergence du mental à partir du corps, qui est plus facilement en phase avec le *Dao*, d'autant que « *se contenter de ce que la connaissance connaît est la marque d'un esprit superficiel* »[1]. La spécificité du travail interne porte ainsi le pratiquant à s'en remettre de plus en plus à sa chair. Le travail interne désigne moins un travail du mental qu'un lâcher-prise de celui-ci pour permettre le vécu, le ressenti des forces émergentes de la chair, de ces ressources fondamentales qui peuvent être exploitées à condition d'un exercice régulier et adéquat. Concernant le processus de connaissance dans la pratique du Taiji quan, il semble ainsi pertinent de s'en remettre au corps, car comme l'énonce superbement la formule de J. Prévert : « *Le monde mental ment, monumentalement.* »

§ 2 Le volontaire et l'involontaire

Une ambiguïté se loge dans le rapport du pratiquant à ses propres actions. Le travail dans les arts martiaux authentiques vise à développer un naturel. Cela veut dire que les techniques, parvenu à un certain stade, sont ancrées dans la personne comme des réflexes spontanés. Plus exactement, ce sont des qualités et non des techniques qui ont été développées, dépassant le champ de la pensée discursive et du mental égotique. Si ce point est évident quant au combat, il est moins explicite dans l'entraînement. Et pourtant, ce qui est présent dans la chair se manifeste pour qui fait preuve d'assiduité dans sa pratique. Il s'agit à nouveau de ces « *transformations silencieuses* » dont parle F. Jullien, ces longs et lents processus qui bouleversent la structure profonde de l'être. Il faut pourtant de la volonté pour imprimer au corps des forces qui jaillissent de manière involontaire. Le paradoxe s'esquisse à nouveau ici. La volonté appartient au mental, relève de l'intellect, mais ses effets lui échappent. Les entraînements extrêmes réservés aux soldats d'élite montrent assez nettement ce formatage possible de l'être, où les réflexes acquis dépassent la conscience. Quoique l'exemple soit fictionnel, le cas de cet agent secret amnésique relaté dans *Jason Bourne's identity*, traduit très justement en français par *La mémoire dans la peau*, montre combien un entraînement intensif et extrême dépasse la surface de la conscience pour s'enraciner dans le corps. Jason Bourne possède ainsi cette lucidité charnelle où se sont logées de nombreuses connaissances pratiques qui émergent spontanément sans volonté de mobiliser de telles ressources. Un involontaire forgé par une volonté de fer. Le pratiquant d'arts martiaux doit lui aussi faire preuve de volonté pour maintenir l'assiduité de l'entraînement, là où il pourrait céder à la facilité de la paresse. Plus important, la pratique révèle au fur et à mesure la mise en place de mécanismes qui concernent l'ensemble de la structure charnelle. Il est ainsi possible de dresser un parallèle entre l'apprentissage du Taiji quan et celui d'une langue. Pendant l'apprentissage, les mouvements comme les mots, les structures, les règles, requièrent une tendance volontaire, et donc l'attention de l'apprenant, pour constituer une base fondamentale nécessaire à l'évolution de la pratique. Là où se porte l'attention, la volonté, il subsiste une certaine maladresse, liée à la nouveauté, au manque d'habitude. Puis, petit à petit, ce savoir s'enracine dans l'être, cesse de lui être extérieur, et devient une expression essentielle de son être. Au point que celui qui parle comme celui qui combat ne visent plus le détail

[1] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXII, p.189

mais la globalité d'un phénomène. Lorsque nous parlons, tout du moins dans un contexte ordinaire, nous ne portons pas notre attention sur chacun des mots que nous employons : nous visons la phrase dans sa globalité, et même plus, c'est l'intention, l'idée principale qui nous guide. Il en est de même dans le combat. Il ne s'agit plus de réfléchir à la pertinence de chacun de ses mouvements en comparaison avec ceux de l'adversaire. Il n'y a plus de place pour ce genre de réflexion. C'est une intention globale qui seule persiste et porte le pratiquant dans telle ou telle dynamique, sans que cela soit véritablement exprimable par le langage. La volonté semble même être mise entre parenthèses au sens où l'intention qui porte l'individu dépasse un phénomène purement mental. L'intention qui préside au mouvement provient de l'être dans sa globalité et le motive tout entier, sans opérer de scission. L'unification est principielle, car le moindre décalage se traduit par une ouverture exploitable par l'adversaire. D'où l'importance de formuler une autre conscience que celle strictement intentionnelle, qui introduit un tel décalage par sa réflexivité. La conscience doit être libre et sans contrainte, l'être parfaitement détendu, pour pouvoir agir de manière pleinement unifiée. Elle doit se limiter à son rôle de vigile, sans intervenir et outrepasser ses fonctions. Tel est le problème de nombreux pratiquants, et même de nombreux hommes, qui accordent à leur intellect une place prépondérante. Quand bien même certains courants attribuent, dans une perspective matérialiste, les phénomènes mentaux à une émergence des processus neuronaux, cérébraux, il demeure cette prépondérance des facultés computationnelles, qui sont trop rapidement circonscrites au seul intellect. Il faut au contraire penser la nécessité d'un fondement corporel qui place de telles facultés dans le corps en tant que chair.

Il s'agit donc d'une véritable intelligence somatique, qui guide l'être du pratiquant vers un aspect plutôt que vers une idée au sens intellectuel du mot. Ce qui est perçu, plutôt que conçu, c'est une faille dans la défense de l'adversaire, une porte d'entrée, comme une lumière dans le tunnel obscur et chaotique du combat vers laquelle le pratiquant se dirige, naturellement, spontanément. À l'instar d'une répartie spontanée, l'être se fond dans un mouvement non parce que c'est ce qu'il *veut* effectuer, mais parce qu'il se contente de suivre un ordre naturel. Les éléments du Taiji quan sont cependant mobilisés et se mettent bout à bout comme autant de pièces d'un puzzle qui se combinent de manière ordonnée et logique. Si ces éléments semblent avoir déjà reçu une combinaison dans la forme, il faut cependant rappeler que les divers enchaînements des divers styles de Taiji quan ne constituent que des *résumés* qui, malgré leur cohérence dans la succession des mouvements, ne sont que des outils pédagogiques, comme des phrases toutes faites dans un manuel de langues. Ces séquences pré-préparées ne constituent aucunement l'aboutissement de la pratique : celle-ci émerge des profondeurs de l'être, et non de la simple copie d'un modèle. Malgré la nécessaire résurgence de cette singularité dans l'expression des mouvements, il faut bien constater l'aspect involontaire du processus, se limitât-il à la conscience. Rien ne prouve en effet que la chair ne possède aucune volonté qui s'exprimerait dans le combat. D'où, encore une fois, un dépassement de la conscience par la chair. La lucidité charnelle est cruciale ici, puisqu'elle manifeste en des termes corporels la trace d'une volonté excédant les seuls phénomènes mentaux. Et le corps est une véritable source d'expression, dans la logique d'une sémiologie corporelle. Le

corps traduit ainsi souvent la volonté de l'individu[1]. Une volonté qui n'est pas nécessairement intellectuelle mais aussi corporelle. Le corps recèle d'intentions qui lui sont propres, et qui peuvent même s'exprimer à contre-courant du mental. Ainsi, l'effort semble indiquer une lutte de l'esprit vis-à-vis de l'inertie de la matière, tandis que la lassitude manifeste un phénomène inverse. Ce point est essentiel, car il met en lumière le fait que la conscience est fondamentalement limitée, et ne peut tout saisir. Il faut ainsi parler avec G. Leibniz de « *petites perceptions* » qui échappent à la conscience, qui sont trop petites, trop nombreuses ou même trop unifiées pour franchir un seuil de conscientisation, pour devenir *aperceptions*, mais qui sont pourtant saisies par la chair comme autant d'informations nécessaires à l'être. En effet, tout ce que produit la chair, comme tout ce qu'elle peut saisir, échappe en grande partie à la conscience. Si la chair détermine pour le sujet son ici et maintenant absolu, il s'en suit qu'elle ne peut jamais être absolument réduite par la conscience. Le ici et maintenant de ma présence dans le monde renvoient à un point aveugle de la conscience, ce qui a pour conséquence une certaine mystification de la conscience dans ses rencontres avec le monde et l'autre[2]. Introduire un élément dynamique entre ce qui est volontaire et ce qui est involontaire permet de préciser la complexité de l'interaction psychophysique dans la pratique du Taiji quan. La conscience est inévitablement débordée, mais la volonté s'inscrit dans la chair elle-même, quoi qu'elle puisse être envisagée par la conscience sur le mode de l'involontaire.

« *Autrement dit, il y a une obscurité – un enchevêtrement ou une "confusion" – propre au corps phénoménologique, une sorte de halo d'indéterminations qui fait que le "vivre dans un corps" et le "vivre d'un corps" demeurent à jamais comme questions, et comme questions qui ne sont pas dissociables des autres questions qui se posent à nous, par exemple, celle du mourir, ou celle de la vie de la pensée. Corrélativement, la conscience, au sens phénoménologique, n'a rien d'une auto-présence absolument transparente à elle-même, d'une intuition pure de soi dans l'intemporalité de l'instant – sorte de fiction métaphysique classiquement réservée à Dieu –, mais tout d'une présence trouée d'absences, de sens pluriels se faisant, à de multiples niveaux à la fois, en mûrissant et en s'élaborant dans le temps, ou mieux en frayant de la sorte le temps, et ce, dans et sur une masse, en incessante formation, de sens multiples, inconscients parce qu'éclipsés aussitôt qu'amorcés, jouant à revers et le plus souvent à rebours de ce qui s'élabore consciemment comme sens.* »[3] Et c'est là qu'entre en jeu toute la spécificité du travail interne. Celui-ci met en effet l'accent non plus sur les distinctions possibles entre le corps et l'esprit, mais au contraire sur leur réunion principielle, élémentale même, qui fait que les deux entités ne sont finalement que

---

[1] Ce qui est particulièrement manifeste dans la pratique du *tuishou*, comme le montre B. Klein : « *Au départ, l'élève réagit à une poussée en se contractant. Il a aussi tendance à dramatiser, c'est-à-dire à exagérer ses mouvements. Le simple fait de lever ses mains vers le partenaire peut les raidir. Dans ce cas, le mouvement parle. Il annonce qu'il a l'intention de toucher ses épaules. Pensées et intentions ainsi révélées, l'autre, sentant la raideur des mains, sait aussitôt comment agir. On appelle "télégraphe" cette tendance des différentes parties du corps, et spécialement des mains, à trahir leurs projets, et qui vient du contrôle qu'exerce le mental sur le corps. C'est pourquoi, de même que vous essayer de déséquilibrer votre partenaire pour gagner du pouvoir, vous devez déstabiliser votre mental, lui ôter cette mainmise afin que votre organisme tout entier puisse croître. Le pousser des mains aide le mental à abandonner son contrôle.* » (*L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, Le pousser des mains, S'exposer, p.94)

[2] M. Da Penha Villela-Petit, "*Topoï* of the body and the soul in husserlian phenomenology", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.168

[3] M. Richir, *Le corps*, Conclusion, pp.72-73

deux aspects d'une même réalité énergétique (le souffle-énergie). Les mouvements de ce souffle-énergie semblent même être en mesure de rendre compte des mouvements de la volonté, si l'on se rappelle leur connexion avec le phénomène des émotions, qui sont à leur fondement des expressions énergétiques. En poussant encore plus loin l'interprétation dans une optique taoïste, c'est en faisant intervenir la dimension énergétique qu'il est possible d'expliquer l'absence de volonté singulière dans la figure du saint. Le saint se calque dans ses expressions sur les modalités existentielles de l'univers, de la nature. Il se conforme à cette réalité extérieure au point qu'il n'y ait plus d'extériorité radicale, et que la perspective s'inscrive dans la globalité d'une même réalité élémentale. Tout est composé de souffle-énergie, ce qui se traduit dans le comportement du saint par un parallélisme entre lui et l'univers, sur le modèle d'une harmonie préétablie. Il faut ainsi renoncer à tout maîtriser par l'intellect, à tout connaître, car les limites du mental rentrent en contradiction avec la stratégie du non-agir-contre, primordiale dans cette dialectique du volontaire et de l'involontaire. Ce qui se manifeste dans l'involontaire, c'est l'influence d'une dynamique extérieure qui imprime à l'individu une direction privilégiée. « *L'intellect a des limites et l'esprit ne peut tout prévoir. Même la plus vaste intelligence finira par se laisser prendre aux machinations de la foule. Le poisson qui sait se garder du martin-pêcheur ne se méfie pas du filet. C'est en renonçant à une petite connaissance que l'on sera illuminé par la grande intelligence ; c'est en renonçant à la bonté que le bien se fait spontanément. L'enfant à sa naissance n'a pas besoin d'un maître réputé pour apprendre à parler. Le simple contact de son entourage suffit.* »[1] Tenter de contrôler l'ensemble d'une situation revient à risquer de se laisser complètement dominer, voire même déborder. S'en remettre à la chair, aux puissances qui s'y inscrivent, à ses ressources profondes, ce n'est pas imprimer un autre pouvoir sur un ordre extérieur, mais trouver une coordination possible avec cette extériorité. Il faut ainsi se débarrasser de toute intention, de toute volonté à imposer à une situation, ce qui revient, au-delà de la stratégie du non-agir-contre, à celle de l'oubli. « *La raison de la nasse est dans le poisson, mais pour prendre le poisson il faut oublier la nasse.* »[2] La volonté qui s'est imprimée dans le corps ne trouve donc sa signification profonde que dans l'involontaire de la conscience, dans le fait que celle-ci lâche prise et s'en remette à un ordre supérieur, non plus celui du régime d'activité humain, mais celui du ciel, de la nature, auquel la chair se conforme bien plus que la conscience et le mental. L'aspect spirituel de l'homme est facilement et même nécessairement débordé. Y compris dans les mouvements volontaires, il est possible de retrouver une part d'involontaire, qui provient du fait que l'esprit ne se rend pas compte de l'unification essentielle du corps, de sa structuration qui implique un réajustement permanent de l'ensemble dès qu'un geste, même infime, est esquissé[3]. De fait, volontaire et involontaire

[1] Zhuangzi, III, XXVI, p.231

[2] Zhuangzi, III, XXVI, p.233

[3] Ce que Husserl ne rend pas complètement explicite, c'est que même une action "volontaire", activement voulue par le corps – par exemple, prendre un livre et le porter – implique une armada d'ajustements corporels et d' "accommodations" qui sont "involontaires" au sens où je n'ai pas besoin de donner d'ordres spécifiques les concernant, puisqu'ils arrivent "automatiquement". Néanmoins, ils ne sont pas nécessairement "inconscients", au sens où ils sont complètement hors de toute conscience, puisque avec le changement d'attitude approprié (par exemple, passer de l'acquisition du livre à la focalisation sur les "circonstances" kinesthésiques corrélatives), je peux commencer à sentir comment

s'influencent l'un l'autre dans le processus de l'activité, et il est impossible de les distinguer radicalement. Cette complexité se retrouve au niveau de l'interaction psychophysique, puisque celle-ci engage l'être sur cette même dialectique, dans toute action. Mais, dans la logique d'un dépassement de l'esprit par le corps, il faut alors percevoir nettement la position du premier dans la pratique martiale.

§ 3 L'esprit au centre de l'action

La formule est quelque peu ironique, car à double sens. L'esprit ne doit pas être au centre de l'action comme instance de contrôle et de régulation de l'activité du corps. Il doit plutôt être envisagé sur le mode d'un "flottement", au sens où il doit se tenir immobile, mais vigilant, et donc prêt à réagir, ou plus exactement à laisser le corps suivre le cours de la situation, sans poser la moindre entrave. Il ne s'agit donc pas d'une prédominance de l'esprit dans l'action, mais au contraire de son retrait. Lorsque l'esprit, comme conscience, se réduit à une structure intentionnelle, il est sur le devant de la scène, et par sa propension à tout contrôler empêche l'être de suivre le cours naturel des choses, des événements. Il doit ainsi subir une *epochè*, non pour être radicalement supprimé, puisque cela est impossible, mais pour tenir une place qui convient plus à ses capacités, une place qu'il n'usurpe pas. La conscience ne se retire pas exactement de l'action, mais se fond dans l'arrière-plan, se met en retrait. Elle se tient en vigilance, et se détache de tout mouvement intentionnel qui entraînerait une prise trop violente sur l'extériorité par des corrélations noético-noématiques. Là encore, il est essentiel de penser la conscience sur un mode radicalement différent que celui de l'intentionnalité. Pourquoi l'intentionnalité constitue-t-elle un mode déficient pour la pratique martiale ? Sans concerner la pratique martiale dans son ensemble, l'intentionnalité est un mode nécessaire de la conscience qui doit se focaliser sur certains détails car cela influence et détermine la justesse du mouvement. Un mouvement du bras par exemple, s'il est effectué machinalement, a de fortes chances d'être mal réalisé, car le corps a perdu cet état naturel qui pourrait le prédisposer à réaliser des mouvements justes immédiatement. Malheureusement, impossible de se fier complètement au corps, et le mental doit intervenir pour *ajuster* le geste. Ainsi, si le mouvement du bras ne fait pas l'objet d'une certaine attention, il ne va mobiliser que le bras. Dès lors que l'attention de la conscience se focalise sur la nécessité de faire partir le mouvement d'une impulsion du pied, qui soit retransmise par la colonne vertébrale, à la manière d'un fouet, jusque dans l'extrémité des doigts, alors le geste trouve une détermination plus juste, plus efficace. Il faut pourtant mettre en retrait la conscience dans l'avancée du travail, une fois que le corps est "rectifié" dans ses modalités d'action. Car lorsqu'elle domine le processus de réalisation du geste, elle continue d'influencer le corps, non plus dans la bonne direction, mais en le freinant dans ses potentialités, ne serait-ce que par le déclenchement des muscles antagonistes. Un frein gênant dans le développement

---

tout mon corps, et pas simplement la main qui saisit, collabore à l'action. Par conséquent, même lorsque mes mouvements corporels sont explicitement voulus, je vois que je m'en remets à un savoir-faire corporel, une capacité générale, non seulement de bouger, mais de bouger de manière cohérente et réactive. (E. Behnke, "Edmund Husserl's contribution to phenomenology of the body in *Ideas II*", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), II, c, p.145

des qualités martiales et dans l'apaisement du cœur-esprit, et plus encore dans le cadre d'un combat de survie. Face à un adversaire, ou même un partenaire non conciliant, le pratiquant ne doit pas se focaliser sur les détails de l'autre, mais prendre en compte la globalité de la situation (ce qui comprend l'altérité, mais encore le monde extérieur, ainsi que soi-même). L'environnement constitue le lieu de l'échange et a dès lors toute son importance. Ne considérer que certains aspects d'une situation, c'est courir le risque de se retrouver dans une situation inconfortable, car cela revient à limiter les capacités d'anticipation. Exemple trivial : qui se concentre uniquement sur son adversaire et rien d'autre court le risque de se retrouver bloqué par un mur, ou de se retrouver face à d'autres adversaires qu'il n'avait pas vu venir. La perspective doit être globale pour exploiter au mieux les "données matérielles" du combat, et pouvoir anticiper afin d'éviter d'être coincé dans une impasse.

Se focaliser sur un seul aspect du combat rigidifie le mental et par conséquent la chair. D'où l'importance de rester détendu, afin de rester réactif et souple, mobile pour s'adapter aux évolutions de la situation. « *La relaxation mentale est beaucoup plus importante que la relaxation physique, parce que la tension mentale provoque indubitablement la raideur physique.* »[1] C'est en ce sens qu'il faut donc comprendre la position de l'esprit. Il doit être comme le « *pivot du Dao* » dont parle Zhuangzi : fixe dans son axe, mais dans un état d'adaptabilité face à n'importe quelle situation. Maintenir une détente mentale exige de sortir de toute structure intentionnelle de la conscience. Si la détente constitue la condition d'une bonne coordination à l'échelle du corps, cela se maintient au niveau de la personne dans son ensemble, puisqu'il s'agit d'une règle fondamentale de la nature. Le roseau se courbe mais ne rompt pas. L'être dans sa globalité doit suivre ce modèle. Être centré, mais demeurer disponible pour tout changement. Ce qui se vérifie plus particulièrement au niveau mental. « *[Miyamoto Musashi] a exprimé son expérience du combat par des images, en écrivant qu'il faut alors garder son esprit au centre de soi, et au centre de tout, que le mouvement de l'esprit ne doit jamais s'arrêter. Lorsqu'il écrit qu'il ne faut pas décentrer son esprit, cela veut dire qu'il ne faut l'attacher à rien de manière partielle. Cette image traduit ce qu'il ressent pendant le temps du combat et qui lui permet de faire réagir son corps avant toute réflexion consciente. Il décrit une attitude de l'esprit qui lui permet de réagir convenablement à chacune des situations du combat, tout le reste étant laissé hors du champ de la conscience.* »[2] Lorsque la pensée se fixe sur un aspect, elle cesse d'être disponible pour tout le reste. Elle doit donc être à la fois mobile et immobile, ne pas s'attarder sur les choses tout en les englobant sans faire de discrimination. Il faut ainsi développer une sorte de vacuité, en corrélation avec l'idée d'oubli notée par Zhuangzi. Se détourner de toute forme de saisie, afin de privilégier le glissement naturel du cours de la nature, des événements, sans s'interposer avec cet ordre immanent. Car lorsque la pensée se dresse contre les phénomènes, elle s'oppose à une tendance naturelle, empêchant le libre écoulement de la situation, et créant alors un déséquilibre au sein de l'être, mais également dans son rapport avec l'extériorité. « *Pour tenir l'esprit stable, il faut que celui-ci ne se fixe sur*

---

[1] W. Liao, *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 2, Comment améliorer la conscience du Qi, La pratique de la relaxation : Shoong, p.43

[2] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 5, La temporalité dans la dimension de yomi, À propos de l'état d'esprit en sabre, p.108

aucune chose, mais soit mobile sans arrêt. Quand on fixe sa conscience sur quelque chose, on entre dans l'objectivation, et par là dans l'évaluation habituelle du temps. En entrant dans une sorte d'oubli total du monde extérieur, on laisse son esprit se mouvoir librement, on est détaché de la temporalité liée aux objets, on fait décoller sa conscience de l'écoulement du temps. »[1] Il s'agit bien encore de dépasser le stade intentionnel de la conscience, au profit d'un vide essentiel. Comme le note Zhang X., il y a ici une opposition frontale entre l'ego transcendantal d'E. Husserl et le non-ego (*wuwo* 無我) et le non-esprit (*wuxin* 無心) de Zhuangzi[2]. Cette négation n'a pas pour but de renier l'essence de la personne, mais de la connecter de manière plus fondamentale à l'ordre de la nature. Lorsque le mental n'outrepasse pas ses fonctions et ses capacités, l'individu peut s'harmoniser avec une réalité supérieure, à laquelle il appartient comme l'un de ses éléments : il devient plus facile de trouver la logique à exploiter dans l'affrontement. Il y a une unification de l'être qui se retrouve dans l'unité de la chair vis-à-vis du monde. « *En réalité, je n'ai pas l'expérience d'un "je sens" qui pourrait être subsumé sous un "je pense". C'est bien telle main qui sent, c'est toujours en un lieu particulier que le sentir se fait et que le senti se donne. Il faut reconnaître que le sentir est "répandu" dans tout le corps, qu'il habite successivement ou simultanément des régions diverses, que, sur toute l'étendue de son territoire, le corps est sensible pour soi-même. L'expérience du corps est donc celle de l'identité du soi, mais ce soi est à la fois partout et nulle part, toujours à la poursuite de son être, ce qui, sans se quitter, se rencontre.* »[3] L'idée s'étend à l'être comme unité, et non simple unification de différents aspects. Un bloc se forme et se fait impénétrable, uni, néanmoins structuré autour d'une vacuité qui donne la souplesse et la détente nécessaires à cette modalité de la conscience comme vigilance. « *Quel que soit l'endroit où vous le placez, si vous placez votre esprit dans un seul endroit, il fera défaut au reste du corps. […] Si vous ne [placez l'esprit] dans aucun endroit particulier, il sera dans toutes les parties de votre corps et se prolongera partout à la fois. […] Si vous décidez d'un endroit et que vous y placez l'esprit, il devient prisonnier de cet endroit et perd sa fonction. Lorsque l'homme pense, il est prisonnier de ses pensées. Parce que c'est ainsi, laissez de côté pensées et discernement, jetez l'esprit hors du corps, ne l'arrêtez pas ici ou là, et lorsqu'il visitera ces différents endroits, il retrouvera sa fonction et agira sans erreur.* »[4] La pensée ne doit donc être mise dans aucune partie du corps, mais doit demeurer vacuité pour se faire structure d'accueil sans pour autant déformer sa réalité en fonction de l'extériorité. Le mental qui a atteint cette plénitude est comme l'eau, alors que la pensée fixée à un endroit est comme de la glace : quoi que leur principe ontologique soit le même, la liquidité de l'eau définit sa spécificité comme coulant sans jamais s'arrêter. L'esprit est donc au centre de l'action, mais logé dans cet axe vide qui lui permet de se diriger spontanément dans la direction idoine, sans s'attarder et se perdre, restant disponible. Alors seulement sa nécessité véritable peut émerger.

---

[1] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, 5, La temporalité dans la dimension de yomi, À propos de l'état d'esprit en sabre, p.111

[2] "Husserl's intentionality and the 'mind' in Chinese philosophy", in *Heaven, Earth, and In-Between in the harmony of life : phenomenology in the continuing Oriental / Occidental dialogue* (A.-T. Tymieniecka ed.), III, p.79

[3] C. Lefort, *Sur une colonne absente : écrits autour de Merleau-Ponty*, L'idée d'*être brut* et d'*esprit sauvage*, pp.37-38

[4] Takuan (S.), *L'esprit indomptable : écrits d'un maître de zen à un maître de sabre*, I, Où chacun place l'esprit, p.36

4. La nécessité de l'esprit

La pratique du Taiji quan, surtout dans sa dimension interne, ne peut faire l'économie de l'esprit, qu'il s'agisse de la conscience, de la pensée discursive ou du mental égotique. La dissociation corps/esprit n'est pas légitime au regard d'une dynamique énergétique qui s'appuie sur une conception holiste. L'unification est nécessaire pour aborder la pratique dans ses subtilités, même si le paradoxe du travail interne semble être d'insister sur des éléments intellectuels, fût-ce dans l'optique d'apaiser le mental. Le but de la pratique du Taiji quan en particulier et des arts martiaux en général est de revenir à une forme de naturel, non seulement dans le cadre strictement martial, mais encore dans toute sa vie. Cette quête ne peut esquiver la complexité humaine qui tente de distinguer le corps de l'esprit, mais cette dualité devient problématique avec une approche énergétique. La dichotomie s'alourdit, ses hypertrophies encombrent, cédant la place à une logique d'équilibre et d'harmonie. La chair et le mental, sans s'opposer, composent différentes modalités de l'être que la pratique tend précisément à faire coïncider. Le mental intervient pour compléter la perspective charnelle. La conscientisation détermine la décision de s'investir dans une pratique ; la chair peut certes envoyer des signaux, mais tant que la conscience se refuse à admettre l'existence d'une situation problématique et de mettre en œuvre des moyens pour la résoudre, l'individu continuera de souffrir le poids d'une existence lacunaire, sans parfois même s'en rendre compte. L'univers des arts martiaux prédispose à une telle prise de conscience, mais elle n'engage à rien tant qu'une conscientisation n'a pas été effectuée sur la réalité de l'être. Une réflexivité est nécessaire, et les outils intellectuels sont donc nécessaires pour comprendre ce que la chair peut livrer comme informations et comme dimensions de l'existence. L'intellect est mobilisé pour saisir la portée générale de la pratique martiale, fût-ce de manière non-exhaustive. Il ne s'agit pas simplement de trouver un nouveau passe-temps, de se découvrir une passion pour une activité divertissante, mais bien de s'investir de tout son être dans une voie. Ce qui ne veut pas nécessairement dire s'entraîner à longueur de journée – quoi que cela ne soit pas complètement exclu. L'idée est de s'engager sur une voie plus en conformité avec son être profond, un chemin qui correspond à l'ordre de la nature : un *Dao*. En quoi l'esprit est-il nécessaire pour cela ? C'est lui qui doit envisager les principes de la pratique, avant de commencer celle-ci, ou tout du moins à un moment de la pratique, si cette conscientisation n'est pas effectuée avant. Quoique le Taiji quan semble être avant tout une pratique corporelle, il ne peut faire l'économie d'une stratégie plus globale sur l'être et la réalité, car la transformation qu'il provoque est ontologique. Et c'est une telle portée ontologique qu'il faut envisager pour saisir les tenants et les aboutissants de la pratique. Pratiquer dans la conscience éviter de fantasmer la pratique, de continuer à se leurrer, là où un dévoilement est promis, prochain. La perspective intellectuelle demeure inévitablement incomplète, car la pratique est *incarnée* dans un processus énergétique. La participation mutuelle de ces différentes modalités de l'être dans la pratique du Taiji quan contribue à laisser à chacun la place qui lui revient, lui permettant même d'optimiser ses fonctions sans de disperser. Impossible alors de se laisser entièrement guider par le corps : la pratique ne peut s'affranchir d'éléments théoriques constituant autant de repères venant complétés ceux posés par la chair.

4.1 La base théorique

§ 1 Les principes

Certains aspects de l'être requièrent une compréhension intellectuelle, quoiqu'ils puissent y échapper dans leur mise en œuvre. La pratique du Taiji quan s'appuie sur des principes qui doivent être envisagées par la pensée discursive, avant d'être appliqués par le corps, autrement dit, avant d'être *incorporés* à la réalité du pratiquant. Ces principes ne découlent pas nécessairement de la chair en tant que telle, mais l'affinité de l'homme avec son corps-propre, cet état de connivence qui se retrouve de manière très nette chez l'animal, n'est présent que pendant l'enfance. Lorsqu'il grandit, et s'insère dans la société, il perd cette proximité et une distance coupe l'homme de ses ressources charnelles. Non que celles-ci soient annihilées, mais elles n'en demeurent pas moins recouvertes d'un voile, mises sous le boisseau. Il faut tenir compte du problème de l'écoute du corps, l'attention qui lui est portée, si celui-ci est déréglé. L'intuitif n'a de pertinence et de validité que s'il a été entraîné par un savoir. Il faut faire attention notamment aux mécanismes de compensation dans le corps et passer d'abord par une remise à zéro de la chair. Sinon, les mouvements risquent d'être faussés parce qu'il y a naturellement de mauvaises habitudes qui se mettent en place pour compenser les faiblesses présentes dans le corps. Ainsi, même chez le jeune enfant, il y a ce genre de problèmes. Par exemple, si dans le corps une faiblesse est présente au niveau de la hanche droite, le corps va de lui-même tendre à compenser cette faiblesse en renforçant la hanche gauche, mais cela crée un déséquilibre. Il faut donc que le mental possède un certain savoir pour réorienter correctement le corps, et le remettre ainsi à zéro, afin de repartir sur une bonne base de travail, où il faudra alors plus s'appuyer sur la chair, et moins sur l'intellect analytique. Dès lors que le savoir se trouve inscrit corporellement, il reste la nécessité de demeurer vigilant, de recourir encore à l'attention. Mais ce savoir théorique doit être découvert, et il ne peut l'être que par l'intellect. Les principes qui régissent la connaissance du corps, ou plutôt de l'être humain dans sa globalité, sont similaires à ce qui est conceptualisé dans la médecine traditionnelle chinoise, et même dans les pratiques taoïstes. Quoique le discours et la connaissance qui lui est propre ne peuvent épuiser la vérité du *Dao*, ils constituent un outil essentiel, qui pose que le mental est nécessaire pour s'inscrire dans une pratique telle que celle du Taiji quan, et des arts martiaux en général. La nécessité de l'esprit n'est cependant pas contradictoire avec la pratique, car la dichotomie entre corps et esprit n'a plus lieu d'être à partir du moment où le pratiquant s'engage sur la voie. Ce qui est visé avant toute chose, c'est l'unification de l'être dans sa globalité. Ainsi, il est indispensable de se connaître soi-même, pour pouvoir se maîtriser. Néanmoins, il n'est pas question d'une maîtrise absolue, puisque cette perspective ramènerait l'homme à l'égal d'un dieu, mais au moins de ne pas se leurrer, tant sur ce dont nous sommes capables, que sur ce dont nous ne sommes pas capables. Comprendre les principes de l'existence permise par la pratique martiale invite à appliquer la formule de Pindare pour "devenir ce que nous sommes", et par conséquent actualiser les potentialités que nous portons en nous et que la pratique nous permet de développer, une fois les avoir reconnues.

Aussi est-il primordial de savoir ce qu'il y a dans l'intellect, et quelle est son utilité réelle pour la pratique du Taiji quan. Car il a une utilité, l'unification de l'être ne laisse pas de côté un pan aussi important de l'homme. De fait, le terme même de pratique corporelle manque de pertinence puisqu'il maintient trop la perspective dichotomique. Si la pratique du Taiji quan est plutôt de l'ordre d'un savoir-faire, alors son *savoir* doit mobiliser de quelque manière les diverses facultés intellectuelles de l'homme. La nature humaine est à ce titre si complexe qu'elle incite à la réflexion sur soi, au retour sur son être propre. Puisque le savoir-faire dont il est ici question requiert un savoir, celui-ci est avant tout un savoir *sur soi*. Il requiert la conscience d'appartenir à une totalité qui dépasse et transcende les limites de la subjectivité et même de l'humain, et se mettre sur le chemin de l'éveil, pour ainsi dire. Non qu'il soit nécessaire de se perdre dans des conjectures qui se traduisent par une hypertrophie superfétatoire du mental, mais il faut cependant comprendre les principes de base de la pratique. Ce qu'il faut avoir envisagé pour ne pas se perdre en route. Filons la métaphore du voyage : nul ne part à l'aventure sans quelques outils indispensables. Une boussole, une carte, etc. Ces éléments sont la condition *sine qua non* du bon déroulement du trajet. Elles ne garantissent nullement l'accomplissement de la tâche, mais sont autant d'éléments qui évitent de s'égarer dès le commencement, de partir sur de mauvaises bases. Car, avant de partir, encore faut-il avoir repéré la direction. Celle-ci risque de varier, du simple fait que le chemin se fait au long du trajet, mais le commencement ne doit pas être bâclé. D'où la nécessité de l'esprit dans sa dimension analytique et réflexive. Il est le premier frein dans la pratique, et c'est pour cela que certains principes de base doivent être validés par lui. Lorsqu'ils ne le sont pas, toute tentative pour s'engager dans la voie sera avortée, plus ou moins brièvement. Le principe est finalement le même que pour arrêter de fumer. Qui se lance dans cette idée sans en être pleinement convaincu, sans s'être renseigné un minimum sur les conditions de base pour réussir, échouera presque à coup sûr. Connaître les principes de base permet de savoir un peu mieux où se diriger, mais c'est encore et surtout un moyen de s'engager pleinement dans une aventure où le mental égotique peut intervenir régulièrement pour pousser à l'abandon. Si ce fait n'est pas appréhendé clairement dès le début – qu'il faut donc ne pas se laisser décourager par le mental égotique – alors il sera possible de surmonter les ornières que creuse celui-ci. Il faut ainsi comprendre dès le commencement la manière de fonctionner de l'esprit, afin de mieux le contrôler, et d'exploiter ses capacités avec la plus grand justesse possible. « *L'esprit doit être découvert en détail, sinon comment pratiquer ? Notre capacité de perception, pour les instructions de la pratique comme pour notre fonctionnement mondain, dépend de notre capacité à percevoir le vrai. Ceux qui croient que cela dépend uniquement de l'intellect sont dans une vraie forme d'ignorance. La capacité de comprendre, de percevoir et d'assimiler, dépend autant du silence des commentaires internes que de sa capacité intellectuelle. Nous devons comprendre les mouvements de l'esprit, la force du mental et le fonctionnement des émotions pour enfin ne plus subir le mental. L'outil qu'est l'esprit nous appartient, comme nos bras et nos jambes, il doit être à notre service, pas l'inverse. Nous devons dépasser nos préjugés, notre capacité aux raccourcis et accueillir avec fraîcheur chaque mouvement de la vie. Dans ce présent conscient, nous pouvons profiter de notre vie pleinement.* »[1]

[1] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Contemplant l'abysse en façonnant le Monde"

Utiliser convenablement sa chair implique tout d'abord de la comprendre intellectuellement. Son fonctionnement ne peut en effet être appréhendé de manière strictement intuitive. Surtout à une époque où l'intuitif est très tôt recouvert par le constitutif – l'acquis obstrue le déploiement spontané de l'inné. D'où cette idée que R. Graziani lit chez Zhuangzi, de ne pouvoir s'en remettre fondamentalement au régime d'activité céleste qu'à partir du régime de l'humain. Ce qui est naturel est à ce point recouvert par le culturel, qu'il faut d'abord cerner le second pour appréhender véritablement le premier. « *Mais on ne peut prendre conscience de l'agir du Ciel qu'à partir de l'agir de l'Homme, puisque le premier se confond avec des forces, des ressorts qui par nature échappent à la conscience. "Celui qui comprend l'action de l'Homme emploie ce que sa connaissance comprend à nourrir ce qu'elle ne comprend pas." L'agir du Ciel est inconnu, et nous ne pouvons nous y acheminer qu'au moyen des ressources de la conscience, qui nous font progresser du connu vers l'inconnu, vers les* nerfs *de cette puissance enfouie à l'intérieur, occultée par la diversité des savoirs et des représentations. Toute la difficulté consiste à ne pas parasiter le dynamisme du Ciel par le mode humain. Le si célèbre thème du "non-agir"* (wuwei) *dans la pensée taoïste est d'abord une injonction à ne pas laisser la part de l'Homme interférer avec la part du Ciel dans notre activité courante, à ne pas* défléchir *par l'intelligence l'action propre de la nature. Pour accéder à cette connaissance authentique dont parle Zhuangzi, il convient de démêler ce que* nous *faisons d'avec ce qui* se *fait en nous, et nous acheminer du mode humain vers le mode céleste, pour finalement ne faire plus qu'un à travers le passage continu entre ces deux modes.* »[1] Autrement dit, l'humain n'a plus grand chose d'un être pleinement naturel. C'est là l'ambiguïté de sa constitution : tout y est à la fois fabriqué et donné. Naissant dans un monde déjà constitué, faisceau culturel, réseau relationnel, sa nature première lui échappe. En poussant un peu loin l'idée, il serait possible de poser que la pratique amène à dépasser ce stade de *natura naturata* dans lequel l'homme est enfermé par la dégradation que lui inflige la société, pour revenir à un état proche de celui de *natura naturans*, où le pratiquant devient presque cause de soi en agissant conformément à ce qui est posé par la nature, en suivant la logique de l'ordre des choses. Autrement dit, il s'agit de revenir au principe de cause immanente qui est en soi, en adéquation avec le principe qui régule l'univers. Un principe qui ne peut être saisi par la connaissance discursive, mais dont il faut néanmoins prendre conscience, et cela requiert d'abord de le concevoir par l'intellect. Le point est subtile : impossible de véritablement concevoir le *Dao*, mais pour le percevoir tel qu'il est, il faut en quelque sorte l'avoir déjà entraperçu avec les yeux de l'esprit. Il y a une forme de projection qui met en œuvre et en mouvement dans la pratique. Une projection qui peut certes relever de fantasmes concernant cette pratique, et qu'il faudra donc affronter par la suite, mais une projection qui n'en demeure pas moins un élément moteur pour s'engager. Ainsi, dans l'état actuel de ce qu'est l'homme, impossible de se diriger vers le Ciel et sa *natura naturans* sans avoir d'une manière ou d'une autre conceptualisé, intellectualisé, analysé ce que pouvait être ce Ciel. Si cette théorisation sera très certainement revue et corrigée à l'aune de ce que la chair permettra d'en saisir, elle reste déterminante. Avant de percevoir par la chair, il faut donc apercevoir par l'intellect, et comprendre les principes majeurs de la pratique.

---

[1] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, pp.276-277

§ 2 La stratégie

La stratégie est déterminée par l'analyse scrupuleuse du temps. La chair possède ses propres facultés d'anticipation grâce au cerveau, organe de prévision. Le mental permet de se projeter de manière bien plus ample. La perspective temporelle est essentielle, car elle donne à penser la stratégie comme une exploitation plénière des transformations profondes. Tandis que la chair est circonscrite dans une large mesure à l'immédiateté, le mental a cette faculté de transcender les limites du temps pour se porter tant vers le passé que vers le futur. Cette possibilité de perspective est ce qui fonde l'analyse propre à la stratégie. Dans une bataille, aucune erreur n'est permise, car elle est alors brutalement sanctionnée. Cependant, l'anticipation dans un contexte de guerre ne correspond pas à ce qui se passe dans un combat, qui confère à la situation un élément chaotique indiscutable, et qui est difficilement résorbé. Il s'agit pourtant de détenir la position stratégique dans l'affrontement, afin d'éviter l'ouverture de ses défenses. L'entraînement amène le pratiquant dans sa globalité à envisager les risques de telles ouvertures, en les sanctionnant physiquement. Ce qui est subi par la chair se traduit au niveau conceptuel, puisque l'intellect comprend les lacunes de telle ou telle position. Cette compréhension intellectuelle est cruciale car elle tend à incorporer les principes de l'action en suivant les consignes promulguées par la stratégie. Plusieurs allers-retours entre l'intellectuel et le corporel interviennent durant l'apprentissage : la pensée doit saisir les principes de la stratégie pour incliner la chair vers la direction à prendre. La perspective s'inscrit dans le long terme, et c'est au mental de maintenir cette dimension, pour que l'entraînement ancre les règles de l'action jusque dans les profondeurs de la chair. Celle-ci, devenant lucide, développe une clairvoyance dans le combat avec bien plus de justesse et de vélocité que ce dont la pensée discursive est capable. « *Voir à long terme, penser dans la durée, a pour contrepartie la rapidité de la décision et la faculté d'anticipation : le futur est immédiatement projeté dans le présent à travers les mesures prises pour y parer.* »[1] Pour l'exprimer autrement, tout réside dans la préparation, qui est un travail de longue haleine. Cela est manifeste dans la stratégie guerrière, qui en Chine vise à s'approprier le potentiel de l'adversaire, pour neutraliser ses forces et donc le vaincre sans le combattre. Cela se voit également dans la pratique martiale, car il ne faut pas limiter la perspective à la seule durée du combat. Celui-ci n'est qu'un reflet de tout ce qui a pu être appris et développé tout au long de la pratique. Car, quoi que sa visée ne puisse être réduite à cette situation, la pratique tend à préparer au combat, à faire en sorte que l'individu soit prêt à réagir s'il se retrouve confronté à une telle situation. De même que les stratèges anticipent pour ne pas se retrouver pris au dépourvu, les pratiquants d'arts martiaux s'entraînent pour ne pas se retrouver en mauvaise posture et surtout pour avoir les dispositions suffisantes et réagir de manière idoine. D'où l'importance d'un travail autour de la peur, pour ne pas être paralysé, tétanisé, face à un adversaire.

La stratégie implique d'envisager avec véracité tous les paramètres possibles de la situation, comme dans un jeu d'échecs. Autrement dit, elle ne doit pas reposer sur des approximations et autres probabilités. S'il est impossible de prévoir le *modus operandi* exact d'un combat, il s'agit toutefois de prévoir que telle situation sera imprévisible. L'entraînement vise précisément à pouvoir réagir convenablement face

[1] Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Présentation, A, 5, p.28

à cet imprévisible de fait. L'entraînement se construit donc autour de ce principe fondamental : ne pas se leurrer. Là réside l'œuvre stratégique du Taiji quan et des arts martiaux : se confronter à la difficulté et percevoir ce qui est juste comme ce qui ne l'est pas, à l'aune d'une expérimentation corporelle qui sanctionne immédiatement les erreurs et empêche de céder à la facilité et la paresse. Le mental doit mettre en œuvre tout ce qui est nécessaire pour être stratégiquement paré à toute éventualité. La stratégie en Chine réside dans l'aptitude à savoir saisir le moment propice. Le stratège cherche à se mettre dans une position dominante, et exploiter le potentiel dynamique d'une situation (*shi* 勢), le guerrier fait de même en se préparant à l'imprévisible. « *L'habileté du stratège consiste non pas à arrêter le cours d'eau mais à le dévier, à le diriger dans la direction la plus utile possible.* »[1] Quitte à déformer légèrement le propos de l'auteur, il est possible d'interpréter l'eau comme une métaphore du chaos constitutif de tout combat, et de comprendre l'importance de la stratégie dans la pratique qui tend à dévier ce torrent qu'elle ne peut stopper ni même éviter. En développant les facultés naturelles de réaction pour les diriger vers des applications martiales, il devient possible de surmonter cet élément. « *D'une manière générale, la stratégie a pour ambition de déterminer, en fonction d'une série de facteurs, les principes fixes selon lesquels évaluer le rapport de force et concevoir par avance les opérations. Mais on sait aussi que la guerre, qui est action et, de plus, régie par la réciprocité, est le domaine par excellence de l'imprévisible et du changement, et demeure donc toujours relativement extérieure aux prévisions théoriques. On a même vu là couramment, et comme un trait de simple bon sens, la limite* pratique *de toute stratégie. Or les théoriciens chinois de la guerre ne semblent pas inquiets de cette aporie dans la mesure même où ils s'appuient sur la conception du* shi 勢 *pour en résoudre la contradiction. La formule est à lire très précisément : "Une fois qu'on a déterminé les principes qui nous sont avantageux, il faut alors créer à ceux-ci des dispositions favorables [douées d'efficacité :* shi 勢*], de façon à assister ce qui [au moment des opérations] se révèle extérieur [à ces principes]"* (ji li yi ting, nai wei zhi shi, yi zuo qi wai 计利以听，乃为之势，以佐其外*).* »[2] La théorie stratégique chinoise induit cet élément de ruse qui veut que l'anticipation porte sur les conditions mêmes de l'imprévisible, pour développer en ce sens les capacités de réaction et d'adaptation. De fait, l'art de la guerre et du combat en Chine n'est pas sans rappeler la μῆτις grecque, qui exploite également un tel dispositif.

« *Le but de la stratégie chinoise [est] d'infléchir à son profit, et par tous les moyens, la tendance émanant du rapport de force, avant même que le véritable engagement ait commencé et pour éviter que celui-ci ne constitue le moment décisif – toujours risqué.* »[3] L'art de la stratégie repose sur l'anticipation, qui repose elle-même sur la préparation. D'où une prise de distance nécessaire vis-à-vis du combat, car celui-ci n'est que l'expression d'un travail bien plus long. L'entraînement empêche que la panique l'emporte sur le jugement non mental mais charnel, développé par le travail interne. Celui-ci développe et incorpore les principes et leur application potentielle, déterminée par les théories stratégiques. Cette perspective holiste fait déborder le combat du seul moment de l'affrontement contre un adversaire. Le premier adversaire contre lequel il faut se battre, c'est soi-même, ce qui doit être envisagé d'abord d'un point de vue

[1] Y. Escande, *L'art en Chine*, II, C, Dynamisme naturel et effet du tracé : *shi*, p.105
[2] F. Jullien, *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, I, 1, IV, p.28
[3] *Ibid.*, I, 1, V, pp.31-32

intellectuel. Le mental égotique et analytique introduit souvent des obstacles contre le développement plénier des qualités et des potentialités de l'être. « *D'un point de vue tant historique que pratique, le Taiji quan participe de la tradition chinoise de la stratégie et de l'art du combat. Il faut d'ailleurs préciser que la notion de combat en Chine ne se réduit pas à l'idée de lutte contre un adversaire réel, mais englobe aussi bien les combats contre les démons (tels que ceux engagés lors de rituels et des exorcismes), contre les tendances profondes, contre tout obstacle rencontré dans son existence.* »[1] L'art consiste à renouveler sa propre disposition tactique pour dérouter et démunir l'adversaire en ne lui offrant aucun indice. Cette stratégie correspond à la logique dynamique du *Dao*. Ne jamais s'immobiliser, mais toujours maintenir le flux du changement. Le mental se révèle indispensable car il met en œuvre le processus de détachement et de renoncement qui conditionne la conformité à une réalité plus globale. Il ne s'agit donc pas de neutraliser le mental, mais d'en préserver les forces et de les convertir pour un profit global. L'intellect contribue ainsi, malgré lui, à une orientation plus grande, située sur une échelle de valeurs plus élevée. L'art repose sur un effacement de soi, au profit d'une œuvre plus haute. « *Au lieu de recourir à une disposition pour faire face à la disposition de l'autre, c'est au contraire par une absence de disposition que je contrôle la disposition de ce dernier.* »[2] Plus qu'une destruction, c'est une *destructuration* qui est mise en place à partir des bases élémentaires de ce qui anime la force de l'adversaire. Il s'agit alors de le miner par en-dessous, au sein de ce qui fait sa puissance. « *Attaquer l'ennemi dans ses "plans", à un stade idéel* »[3], et non sur le plan physique en tant que tel, voilà le principe de la stratégie. Son application dans la pratique du Taiji quan est alors à trouver dans la capacité de saisir la portée des enseignements sans s'opposer à leur incarnation.

§ 3 L'analytique contre la pratique

La pensée discursive constitue un point essentiel dans la compréhension des principes et de la stratégie pour la pratique du Taiji quan, mais son point de vue est trop analytique pour ne pas avoir de fortes incidences. Malgré sa nécessité dans l'apprentissage, il y a comme une opposition *dialectique* à concevoir entre l'analytique et la pratique. Impossible d'exclure l'un des deux membres de cette opposition, puisqu'ils interagissent l'un sur l'autre dans le développement proposé par le Taiji quan et les arts martiaux en général. Il faut ici faire attention au problème du transcendantal en phénoménologie, notamment chez E. Husserl : il n'y a pas de soumission du monde, ni même peut-être du corps, au prétendu pouvoir synthétique de la conscience transcendantale. La conscience peut penser avoir un accès complet au monde et au corps, et le soumettre à sa pensée, mais elle en bloque alors une compréhension possible sur un mode différent de l'analytique. La connaissance discursive reste problématique puisqu'elle maintient une forme de projection sur la réalité matérielle, qui pourtant excède ses perspectives. L'appréhension de cette réalité impose toutefois de prendre en compte un point de vue qui lui soit extérieur,

---

[1] C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, IV, p.77

[2] F. Jullien, *Le détour et l'accès : stratégies du sens en Chine, en Grèce*, II, 1, p.36

[3] *Ibid.*, p.34. « *Tout l'art de la guerre est au contraire de déposséder l'autre de sa capacité défensive, et de le miner intérieurement, avant même que l'engagement n'ait lieu : de sorte que, au moment de l'affrontement, l'ennemi s'effondre de lui-même.* » (*Ibid.*, p.34)

et qui correspond justement au transcendantal. Considérer la simple corporéité positionnée dans le monde implique de percevoir les relations d'un angle externe. Il ne s'agit pas pour autant d'un débat philosophique nécessaire à la pratique martiale, mais de saisir les principes d'une transformation du monde et de la réalité matérielle dans sa conceptualisation. Le travail interne comporte ainsi une forme analytique qui excède le simple travail psychophysique. Sans minimiser la part d'un tel ouvrage, celui-ci n'épuise pas la dimension du travail interne. Celui-ci consiste aussi en un travail métaphysique sur les perspectives que l'homme engage vis-à-vis du monde. Il faut reconsidérer le rapport entretenu avec son être propre, et la manière dont cette conceptualisation héritée d'une société et d'une culture occidentales peut aller à contre-courant de ce qui est posé dans la théorie du Taiji quan. L'implication métaphysique du pratiquant est à maintenir dans un cadre de référence chinois, car il s'agit d'une appréhension de soi qui tend à dépasser le sens commun. Non qu'elle soit d'une complexité philosophique qui la réserve à une certaine élite, mais plutôt qu'elle requiert un engagement profond de l'individu qui peut aller à l'encontre de ce qui est posé dans la plupart des sociétés. Le regard de cet autre qui ne pratique pas, et pour qui la pratique du Taiji quan n'est en fin de compte qu'une sorte de loisir, peut mener à douter du bien-fondé de sa propre démarche, et même de sa cohérence intrinsèque. Respecter les rythmes de l'univers, et donc de la chair, de la matière dans son acception énergétique, est une priorité qui échappe à certaines représentations du monde… Là encore, l'analytique ne doit pas s'opposer à la pratique, car la conceptualisation du monde, requît-elle une certaine extériorité, doit aussi être intériorisée. Il ne s'agit donc pas de poser une théorie de manière purement intellectuelle, sans appliquer ses principes dans l'existence. La pratique du Taiji quan nécessite au contraire d'investir pratique et analytique selon une opposition dialectique qui permet de faire émerger un nouveau rapport avec la réalité.

L'apprentissage permet d'envisager les principes sous l'angle analytique sans introduire pour autant de scission avec leur application dans la pratique. Le mental a besoin d'être apaisé pour éviter qu'il ne s'emballe, à l'instar d'un jeune animal. Il ne faut donc ni le contrarier, ni le forcer, mais plutôt le dompter, l'apprivoiser. En d'autres termes, il faut suggérer et surtout ne pas imposer, sans quoi il se regimbe. D'abord, il faut donc apaiser. Ensuite, il faut connaître pour comprendre comment cela fonctionne. Mais nul besoin de comprendre au sens d'un besoin analytique sur le mouvement lui-même. Être dans l'apprentissage empêche d'être véritablement dans la pratique. Il faut distinguer les deux et comprendre leurs différentes fonctions pour ne pas les mélanger et surtout atténuer la portée de leurs effets respectifs. S'il n'y a pas de pratique, il n'y a pas d'effet, quel qu'il soit. Il ne faut donc pas se contenter de corriger et d'apprendre, il faut avant tout pratiquer, même s'il y a des erreurs. Par conséquent, le rôle du mental n'est pas en priorité analytique, c'est-à-dire actif, mais plutôt attentif, et en quelque sorte *passif*. Il porte son attention sur le résultat de ce qui est fait. Il faut donc être dans la création, d'où le problème de la mémoire et de la visualisation. Il y a des habitudes pathologiques dans lesquels il ne faut pas se laisser entraîner. Ce que le mental peut projeter doit être surveillé avec vigilance, toujours vérifié à l'aune d'une expérimentation globale de l'être, et qui ne soit pas uniquement corporelle. Si le mental est important dans l'enseignement, il ne faut pas se laisser envahir par lui, car ses tensions court-circuitent la pratique. « *Bien que l'homme n'ait*

qu'une taille de deux mètres à peu près, son corps si minuscule doit embrasser cinq éléments qui constituent le ciel et la terre. Ainsi l'homme doit posséder en lui l'univers entier. Si un seul facteur manque, la vie ne peut être formée. Si une seule cause fait défaut, l'homme ne peut pas conserver sa vie jusqu'à sa limite naturelle. Comme ces facteurs et ces causes ne peuvent être connus que partiellement, ainsi ce que notre intelligence peut connaître est peu par rapport à ce que notre corps possède. La sagesse consiste à conserver notre corps dépassant en principe notre intelligence par l'acquisition limitée de notre intelligence. »[1] La perspective de compréhension qui apparaît dans le taoïsme, et plus particulièrement chez Zhuangzi, est fondamentalement holiste. Elle ne se contente pas d'une forme analytique dont la propension à scinder les différents éléments de la réalité rentre en contradiction avec l'objectif final. « *Redresse ton corps, unifie tes regards et l'harmonie céleste descendra en toi ! Bride ton intelligence et concentre tes pensées, les esprits te feront visite ! […] De bois mort est son corps, de la cendre éteinte son cœur. Vraie est sa connaissance. Détaché de toute science, ignorant et obscur, il n'a plus de pensées.* »[2] Analytique et pratique doivent être dialectisées à partir d'un néant central, d'une certaine vacuité qui permet d'accéder à la plénitude de l'être sans pour autant se figer sur l'un ou l'autre. L'opposition n'est en rien exclusive, mais bien *dialectique*. Elle permet d'atteindre un stade où le pratiquant est en mesure de comprendre intellectuellement ce qu'il effectue avec sa chair et, corrélativement, peut réaliser avec sa chair ce qu'il comprend avec son intellect. Cette coordination poussée à l'extrême oscille ainsi entre la conceptualisation *réalisée* et l'action *conceptualisée*.

4.2 Le guide

§ 1 L'énergie et l'intention

Le mental, co-constitutif de l'être humain, apparaît dans la pratique du Taiji quan comme un guide nécessaire, non seulement des principes, mais plus encore de la circulation de l'énergie, du fait de sa conscientisation. Certes, l'énergie circule en nous indépendamment de sa conscientisation, mais elle ne poursuit pas forcément les directions qu'elle pourrait pour exploiter les potentialités intrinsèques. C'est ce principe qui guide les pratiques taoïstes de culture de soi. Le mental n'est pas la source de l'énergie, qui s'exprime plutôt sur un plan physique, par de nombreux phénomènes possibles (sensations de chaleur, de fraîcheur, picotements, etc.). Il ne s'agit là que d'une manifestation de l'énergie, et pas de l'énergie en tant que telle. La conscientisation de tels phénomènes permet en revanche de parvenir à un contrôle sur cette énergie, et de la faire circuler dans le corps. Ces diverses techniques impliquent de faire appel à la pensée créatrice (ou intention : le *yi* 意). C'est en effet cette partie de l'esprit (*shen* 神) qui est mobilisée pour la circulation énergétique. La pensée créatrice est définitivement chevillée au corps ; la conscience (qui en chinois moderne dérive la pensée créatrice par combinatoire en formant le composé *yishi* 意识) est nécessairement *incarnée*. L'acuité développée dans la méditation se retrouve sur ce point. Toute la dimension interne de l'art est à comprendre à l'aune de cette articulation du mental dans le corporel, c'est-à-dire, au final, dans l'élaboration du

[1] Liou K., in Zhuangzi, *Œuvre complète*, trad. fr. Liou K., Notes, VI, 2, p.304
[2] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, II, XXII, p.181

concept de chair ou, plus exactement, de lucidité charnelle. La réalisation de certaines techniques exige l'intervention du mental comme guide. Mais si l'il intervient dans ce rapport à l'énergie, et même vis-à-vis de la conscientisation de son propre corps, il ne faut pas pour autant qu'il interfère en projetant ses perspectives de manière despotique. D'où cette idée de lucidité charnelle, qui montre bien l'importance d'une écoute de soi, et donc d'un rôle plus "passif" qu'actif pour le mental. De manière générale, rien ne doit s'imposer au niveau de la personne humaine ; la stratégie doit rester celle du non-agir-contre. Toute forme de tension va à l'encontre de cette stratégie, et ne peut donc que se mettre en porte-à-faux quant à l'intérêt global de l'être. La perspective proposée tant par le Taiji quan que les arts martiaux et même les techniques taoïstes, est fondamentalement *holiste*. Se tendre, c'est empêcher la libre circulation de l'énergie dans tout l'être, ainsi que l'expression du changement propre au vivant. *« Le changement est la seule base stable sur laquelle il est possible de bâtir une stratégie efficace permettant à chaque humain de s'insérer au monde le mieux possible.* »[1] Ce changement, c'est l'énergie elle-même.

D'où l'importance d'être détendu, puisque la détente, à comprendre comme souplesse et non comme mollesse, constitue le facteur principal de l'adaptation. Être détendu permet de coordonner l'ensemble de l'être, ce qui est net dans les pratiques méditatives, où il ne faut pas rechercher à faire le vide, à supprimer toute pensée, ce qui est impossible, mais simplement se dépouiller de l'intentionnalité de la conscience. Faire en sorte que ce qui passe en elle ne s'y arrête pas et ne fait que transiter, guidant simplement ses aspects vers une sorte de positivité. Au lieu de lutter en vain pour vider l'esprit, il est plus judicieux de laisser venir les images et les pensées qui viennent interférer avec la pratique de la méditation. Pour cela, il faut se décontracter, et chaque fois qu'elles viennent sous forme négative, les transformer. Si la couleur est sombre, l'éclairer. Si c'est une pensée positive qui vient sous forme de négation, en changer la forme. Par exemple, transformer « Je ne suis pas mal » en « Je suis bien ». Si la pensée est négative, il faut ainsi s'en détacher, la laisser simplement passer pour accueillir une nouvelle idée. Puisque l'efficacité de l'art martial repose sur l'énergie vitale, la méditation doit l'accroître en imprégnant la chair du versant positif des choses. La compréhension de l'énergie est donc essentielle tant du point de vue prophylactique que du point de vue martial. *« Si tu es incapable d'interpréter l'énergie, comment peux-tu comprendre l'énergie qui vient de l'adversaire et ainsi utiliser ta propre énergie pour la faire pénétrer ? Cette merveille doit être comprise intuitivement et ne peut être exprimée par des mots. C'est seulement lorsqu'elle est connue de l'esprit que le corps peut la connaître ; mais la connaître par le corps est supérieur à la connaître par l'esprit. Lorsqu'on devient éveillé à la sagesse de l'esprit et à la sagesse du corps, alors l'énergie se meut avec subtilité. Si elle est seulement connue par l'esprit, elle ne peut pas être appliquée, mais lorsque le corps réalise cela, on peut interpréter l'énergie.* »[2] Le propos est net. Le mental joue un rôle déterminant, nécessaire, mais non suffisant. L'énergie concerne l'ensemble de l'être. C'est l'énergie qui doit mouvoir le pratiquant dans sa globalité. *« Si l'on exécute simplement les mouvements du Taiji physiquement, c'est juste un exercice qui ressemble au Taiji… et pas du tout le Taiji ! Pour exécuter correctement le Taiji, vous*

---

[1] Javary (C.), "Les clés du changement", in *Le monde des religions* HS n°7, p.59

[2] *Les quarante chapitres de la famille Yang*, cité par D. Rabouin ("La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, La raison du corps, pp.27-28)

devez méditer et conduire la sensation d'énergie avec votre esprit, ne serait-ce que par votre imagination. »[1] L'intention est donc essentielle dans cette stimulation et mobilisation de l'énergie. C'est elle qui permet non plus de concevoir mais de percevoir cette concordance avec l'ordre des choses, le principe régissant la dynamique de la nature. Le mental doit en fin de compte s'incarner. L'intention est ainsi plus qu'un simple phénomène mental : c'est une véritable projection corporelle. « *L'esprit sert de médium pour pénétrer les limites du temps. Votre esprit guide la direction de la force. Quand l'esprit se concentre dans une direction, l'accélération de la vibration, propulsée par l'esprit sur la plus courte distance, aboutit à une efficacité accrue.* »[2] Ainsi, sans qu'il soit pour autant prédominant – il doit même être "bridé" – le mental constitue en quelque sorte un accélérateur des processus énergétiques, qui va jusqu'à imprimer à la chair un élément qui lui est propre : la volonté.

§ 2 La volonté

La volonté est en premier lieu une détermination mentale. Faire preuve de volonté, c'est souvent combattre les impulsions naturelles du corps, qui dans ses dérèglements peut réclamer ce qui n'est pas utile (tabac, alcool, etc.). Toutefois, cette dissociation radicale entre corps et esprit sur la thématique de la volonté n'est pas représentative de la réalité. La volonté est un empire sur le corps, à partir du moment où le corps répond à cette volonté. Celle-ci doit donc être suffisamment forte pour "imposer" son point de vue, sans qu'il y ait pour autant retour d'un primat de l'esprit, au détriment d'une certaine prépondérance du corps. Le mental phantasme des besoins corporels, pour éviter de s'impliquer dans un processus de décision qui pourrait lui desservir. La volonté émerge de ce que le mental est en mesure de projeter sur la chair. Mais le pouvoir de ce vouloir dépend de sa capacité soit à s'imposer sur la chair, soit à être acceptée par elle. La volonté reflète un processus dialectique entre chair et mental, et non la seule influence du second sur la première. C'est précisément ce qui émerge tant de la pratique du Taiji quan que de la théorie phénoménologique. Pour la première, la volonté est en effet la résultante d'un travail qui se focalise principalement sur l'aspect énergétique de l'être. Autrement dit, il s'agit d'une influence réciproque du psychophysique. Le mental entraîne la chair dans la pratique, mais lorsqu'il pose certaines barrières (fatigue, lassitude, etc.), c'est alors la chair qui entraîne le mental pour l'inciter à franchir ces limites. En effet, une fois inscrit dans une certaine dynamique, la chair est en mesure d'influencer le mental, parce que cette influence est de l'ordre de l'énergétique. Elle englobe la totalité de l'être et si le pratiquant parvient à apaiser son mental, il est alors en mesure de se transcender et dépasser un seuil qui est simplement psychique. L'idée se retrouve au niveau de la phénoménologie, car la volonté s'exprime par la chair, entrecroisement psychophysique, puisque lié à la conscience de soi comme corps. Plus précisément, ce qui est manifesté comme volonté dans la chair, c'est le "Je peux", articulation du vouloir au pouvoir, par l'intermédiaire de la kinesthèse. « *Parmi les sensations kinesthésiques de mouvement qui se rapportent à la chair, il faut*

---

[1] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 2, Comment améliorer la conscience du Qi, La pratique du mouvement méditatif de Taiji, p.57

[2] *Ibid.*, 6, Traité du maître Wu Yu-Hsiang, p.127

encore distinguer entre la sensation réceptive de la chair et la sensation du "je peux" spontané (me mouvoir de telle ou telle manière…). La "liberté kinesthésique" du "je peux" ne se rapporte pas seulement à la possibilité de mouvements volontaires de la chair, mais aussi à la production des apparitions motivées des choses. Cette forme spécifiquement sensible de "liberté" est la détermination d'une "volonté" qui peut se mettre au service d'un intérêt pour la connaissance. Dans ce cas, le "je peux" vise à produire des circonstances kinesthésiques qui permettent une donnée optimale de l'objet de la perception. »[1]

C'est ainsi dans la chair qu'il faut appréhender la plus grande instance de la volonté. Au-delà de ce que peut le corps et de ce qu'il sait, il y a aussi ce qu'il veut. Un vouloir néanmoins coordonné avec le mental, tant conscient qu'inconscient. Il y a donc une part de visible et d'invisible dans la volonté. Ce qui est voulu correspond à une perspective de la chair sur le monde. Car le vouloir est toujours un vouloir ancré dans le monde, fût-il retourné sur l'individu lui-même. Ce qui est voulu s'applique toujours au monde : la volonté est volonté d'agir sur le monde. De ce fait, elle émane du sujet en tant que conscience incarnée. La pratique du Taiji quan s'enracine ainsi dans le monde, même si cela doit aller à contre-courant du rythme moderne. Le pratiquant s'inscrit dans une quête qui excède une société littéralement "contre-nature". S'il cherche à mettre le monde entre parenthèses, c'est uniquement ce monde moderne, qui ne s'accorde pas à la nature. Nature avec laquelle la pratique cherche à coïncider. Ce qui est entrevu, c'est donc le dépassement de sa propre perspective sur le monde, quoiqu'elle résiste à ce qui est envisagé de la chair. Il ne s'agit pas de nier la réalité d'un centrage sur soi qui découle du corps comme point focal, mais de comprendre qu'au-delà de cet "ici" existe une réalité plus grande à laquelle chacun appartient en tant qu'élément du vivant, d'un processus plus global. Certes la présence du corps ne peut être envisagée comme l'envers d'une absence possible, mais ce qui est ressenti dans la pratique du Taiji quan, c'est la connexion à un principe supérieur, à la fois transcendant et immanent, auquel chacun est lié. Les exercices portant sur le fait de se tenir droit, en se sentant relié au ciel par le point *baihui* 百會, localisé au sommet du crâne, participent d'un tel sentiment. Ce n'est pas seulement la volonté propre qui est évoquée dans la pratique, mais plutôt quelque chose de supérieur – l'univers, la nature – qui imprime en soi cette puissance. Une puissance qui est donc *avec* soi plutôt que *devant* soi. « *Chaque faire réel "créateur" sert un but de vie universel centré sur le Je : volonté d'unité, d'harmonie de l'être, comme toujours à nouveau à rétablir par correction.* »[2] Transcendance et immanence, voilà l'expression de cette volonté qui est donc coïncidence de différentes réalités. Qui plus est, parce que cette volonté est expression d'une signification plus globale, elle invite à penser ce qui émane de l'être comme une totalité. La dichotomie n'est pas tenable, jusque dans les différents moyens d'expression de l'être humain[3]. En un sens, tout est lié. Le

---

[1] R. Bernet, "La motivation kinesthésique de la constitution de la chose et de l'espace ", in *Alter* n°4, p.472

[2] Citation d'E. Husserl (MS B III 9, Oct.-Déc. 1931, "Le problème de l'acte", p.179), in A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, Notes, Chapitre VII, 124, p.331

[3] En ce sens, il faut s'opposer à ce que J. Derrida relève chez E. Husserl, à savoir que « *tout ce qui échappe à la pure intention spirituelle, à la pure animation par le* Geist *qui est volonté, tout cela est exclu du* bedeuten *et donc de l'expression : par exemple, le jeu de physionomie, le geste, la totalité du corps et de l'inscription mondaine, en un mot la totalité du visible et du spatial comme tels. Comme tels, c'est-à-dire en tant qu'ils ne sont pas travaillés par le* Geist, *par la volonté, par la* Geistigkeit *qui, dans le mot aussi bien que dans*

vouloir est corrélé à un pouvoir, qui dépend lui-même d'une véritable corrélation psychophysique, etc. Un enchaînement causal particulièrement complexe est à l'origine de l'activité, comme en témoigne la simple thématique du mouvement. La volonté s'inscrit chez E. Husserl comme cette faculté de la chair à répondre aux sollicitations que le sujet souhaite lui imprimer – un sujet pleinement intégré dans la totalité de son être, et qui se fait donc *synthèse*.

L'unité charnelle doit en effet être appréhendée comme une synthèse[1], qui se focalise, se centralise sur la chair. « *Parmi toutes les choses, ma chair est ce qu'il y a de plus proche, elle est la plus proche en matière de perception, de sentiment, de volonté.* »[2] C'est alors une forme de liberté qui permet d'exprimer ce que représente la volonté dans une perspective phénoménologique. La volonté est cette capacité de réactivité que possède la chair en tant que "Je peux" dont les possibles émergent d'une liberté concrète, pour ainsi dire *incarnée*. Une liberté qui s'enracine donc dans les possibles de la chair, jusqu'à atteindre même une activité instinctive, qui semblerait pourtant s'opposer à la perspective de la volonté. L'acte libre est déterminé par la conscience du "je peux". L'acte relève du pouvoir d'un sujet au sens où celui-ci peut l'interrompre et le poursuivre à volonté. Une action instinctive n'est donc pas à proprement parler un pouvoir du sujet puisque, précisément, il n'est pas possible de l'interrompre à volonté. Mais E. Husserl affirme le contraire : la pulsion est bien un "je fais". « *L'agir libre s'enracine dans un faire pulsionnel qui renvoie à la vie dans sa forme la plus originaire, à savoir la vie comme puissance corporelle primordiale : cette présence à soi et au monde d'avant le moment réflexif, toujours déjà là, que nous tentons de cerner sous le terme d'expérience originaire, n'est-elle pas en effet le fait de notre corps, de notre "pouvoir" charnel avant tout pouvoir de la volonté libre, comme si l'*ego *primordial était une chair d'*ego *?* »[3] Ce point est déterminant quant à la pratique du Taiji quan. Celle-ci vise en effet à développer des qualités qui sont présentes en chaque individu, mais qu'il faut actualiser. Un des points majeurs dans l'optique du combat sera ainsi de partir des réflexes naturels qu'il y a en tout homme pour les orienter vers une application

---

le corps humain, transforme le Körper *en* Leib *(en chair).* » (*La voix et le phénomène : introduction au problème du signe dans la phénoménologie de Husserl*, III, pp.37-38)

[1] Ce qui est évident à la lecture d'un long passage d'E. Husserl qui effectue de nombreux liens entre les thématiques présentement sollicitées : « À la synthèse de l'unité charnelle en tant que telle, parmi quoi sont comptées ces sensations liées à la situation via la localisation, appartient aussi le système des autres sensations qui fonctionnent tout autant comme des situations : *par exemple, je vois ma main qui bouge et je ressens en même temps les sensations de mouvement de la main. Elles en font partie. En outre : la coordination entre les tensions cutanées produites par le mouvement, etc. et les sensations tactiles, qui sont produites lorsque je touche cet endroit de la peau. Je touche pour ainsi dire avec mon coude et je bouge en même temps, etc.* La synthèse de la chair en tant que telle contient en elle-même la synthèse habituelle de la chose, mais il y a plus encore. *À cela s'adjoignent ici des groupes qui ne sont pas ordonnés de façon fixe. Tout d'abord, y sont coordonnées les sensations organiques internes, associées aux sensations du toucher et du mouvement des organes internes et des parties externes de la peau qui y correspondent. Y sont liés à leur tour l'aise et le malaise, la douleur à l'endroit incisé : la sensation de douleur est* eo ipso *localisée, et le malaise apparaît à son tour comme y ayant partie liée. Désir de convoitise, souhait ardent localisé "de façon interne" par association avec certains groupes de sensation. J'ai le cœur* [Herz] *affligé. Volonté et sensations de tension. De même, attention. Il y a donc une unité de la chair et du cœur* [Gemüt], *de la volonté, du souhait et de l'attention.* » (*Sur l'intersubjectivité I*, Section I, I, L'empathie, b, pp.51-52)

[2] *Ibid.*, Section I, II, Chair – Chose – Empathie, §3, p.75

[3] A. Montavont, *De la passivité dans la phénoménologie de Husserl*, IV, Une pulsion transcendantale, L'intentionnalité pulsionnelle, pp.253-254

martiale. Ainsi, dans une situation d'agression, l'un des réflexes sera d'adopter une posture de trois quarts et de lever les bras pour se protéger le visage. La pratique conduira le pratiquant à prolonger sa réaction de défense par une attaque au visage en rabaissant les bras. Mais pour qu'une telle réaction imprègne la chair, il faut que la volonté s'imprime de manière profonde, qu'elle *s'incarne*. La chair est un organe de la volonté, « *seul objet immédiatement docile à ma spontanéité motrice : tout mouvement mécanique des choses est médiatisé par un mouvement non-mécanique, spontané et immédiat* »[1]. Par conséquent, la volonté est une sorte de force par les prises qu'elle exerce sur le corps. Mais plus encore, la volonté est tension proversive : ce qu'elle veut, elle ne le possède pas, et se dirige donc dans sa direction. La volonté est en un sens désireuse d'un avenir, qu'elle construit à partir de la chair. La volonté se juge à l'aune du projet qu'elle propose. « *Le projet anticipe l'action et l'action éprouve le projet. Ce qui signifie que la volonté ne décide réellement d'elle-même que quand elle change son corps et à travers lui le monde. Je n'ai encore rien voulu complètement tant que je n'ai rien fait.* »[2] La volonté semble trouver sa traduction dans le mouvement d'un corps qui, en tant que matière, se fait résistance par son inertie propre. Elle a alors pour tâche de dompter ce corps indocile, de l'empêcher de nous emporter, de trembler et de commencer à fuir. « *Le corps ne motive le vouloir que si le vouloir possède le corps.* »[3] La nécessité de l'esprit apparaît à nouveau dans cette exposition d'un psychisme nécessairement enraciné dans une chair vivante et vécue.

§ 3 L'état mental

La volonté n'est pas efficiente en tant que telle, dans la pratique du Taiji quan, et particulièrement dans le cadre du combat. La volonté, si elle s'applique à imposer une certaine perspective sur le corps, fût-il appréhendé en termes de chair, reste dans une forme de tension qu'il faut absolument éviter. La décontraction est un principe fondamental qui doit intervenir dans les différents niveaux de la pratique. Et il arrive que celui-ci rentre en contradiction avec la volonté. Il faut certes une dynamique générale qui serve d'émulation pour la pratique, afin de se maintenir dans la voie de celle-ci, mais dès lors que la volonté tend à déborder le domaine qui lui est imparti, les tensions apparaissent, qui empêchent une coordination de l'ensemble. L'état mental est donc essentiel dans la pratique. Bien qu'il soit important de faire preuve de détermination, toute contradiction interne empêche toute coordination. C'est que la volonté se manifeste sur le mode de l'effort, et que celui-ci peut forcer le cours des choses plutôt que de s'y conformer. « *L'effort s'applique principalement à un corps déjà ébranlé par l'émotion et disposé par l'habitude : si donc mouvoir mon corps c'est d'abord*

---

[1] P. Ricœur, *À l'école de la phénoménologie*, Analyses et problèmes dans *Ideen II* de Husserl, II, II, Le niveau de l'expérience solipsiste, pp.117-118. P. Trotignon précise ainsi : « *Dans l'expérience de la localisation des sensations la chair se révèle comme l'organe de la volonté. Par cette expérience le moi distingue en lui la facticité et le centre de la subjectivité pure, ce qui lui permet tout à la fois d'acquérir la capacité de se voir lui-même et de constituer pour la connaissance des objets du genre "chose". Cette double mise en relief de la conscience de soi et de la connaissance des choses efface la perception de la chair par elle-même. La chair est l'œil de l'esprit. Si l'œil veut se voir, il doit se mirer en un autre œil. La chair contient en ses déterminations essentielles l'apparition d'un autre sujet que mon propre moi.* » ("L'œil de la chair", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), p.49)

[2] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, I, p.188

[3] *Ibid.*, p.189

l'apprivoiser, le domestiquer, le posséder, cette fonction du vouloir double constamment la motivation. Une motivation volontaire est conditionnée par un vouloir maître de son corps. »[1] L'action ne vise pas à s'éteindre aux limites de l'individu, à ses frontières corporelles. L'action est toujours ancrée dans le monde, encrée par le monde. Si l'action est bridée par le mental égotique et la pensée discursive, elle ne peut atteindre son objectif. Le mental doit aider à la puissance, mais s'empêcher de toute tension. L'action ne peut déborder le corps que si celui-ci est pleinement investi, ce qui est impossible si le mental prend toute la place. Car le simple fait d'agir n'est pas encore une occupation du corps : l'action ne fait alors que *traverser* le corps. C'est dans une extension plus vaste qu'il faut comprendre l'action envisagée dans la pratique des arts martiaux. Puisque l'action ne se termine pas dans le corps mais dans le monde, cela a pour incidence que la chair n'est pleinement vécue qu'à partir du moment où un point de vue totalisant est adopté. Comprendre la vérité de son être corporel, c'est comprendre qu'il n'y a pas de véritable frontière entre lui et le monde, et donc le comprendre en tant que *chair*, simple élément de cette totalité plus vaste. L'action doit être décidée par l'être dans son ensemble, et donc précédée par une unification coordinatrice de ce même être. Ce qui n'est possible que pour autant que le pratiquant adopte une posture mentale apte à recevoir différentes déterminations plutôt qu'à en donner, en imposer. Cette posture mentale est primordiale dans le cadre de l'affrontement, où la force physique et les techniques du corps passent en second plan. Tout ce qui relève de cet ordre peut en effet être neutralisé par un débordement de l'intellect. « *À propos des dispositions mentales pendant le combat du sabre, Yagyu Munénori écrit que, avant le moment où le combat se déclenche il faut avoir un état mental dont la surface soit calme et le fond en mouvement. C'est ce qu'on appelle entendre le bruit du vent-eau. Le vent ne fait pas de bruit. Il produit un bruit lorsqu'il touche un objet. C'est pourquoi, tant qu'il se meut en haut, il est calme, mais quand il se meut en bas, il produit des sons en touchant tous les objets, les bambous, les bois, etc. Lorsqu'on ne bouge pas l'extérieur (le corps), il faut avoir l'intérieur (la conscience) en mouvement.* »[2] Cette neutralité du mental évite ainsi toute neutralisation de la chair, notamment de l'activité dans la portée qu'elle peut avoir durant le combat. Cette neutralité n'est pas pour autant à interpréter de manière radicalement statique. Au contraire, le mental doit d'être nulle part et partout en même temps, investi d'une fluidité qui lui permette de s'adapter à n'importe quelle situation, sans se crisper sur certains aspects et gêner la réactivité. Dans cette posture essentiellement dynamique sans pour autant être en proie à l'excitation, l'état mental est déterminant quant à l'issue du combat. Il est un des facteurs majeurs qui fait que quelqu'un de force et même de technique inférieures peut avoir l'ascendant sur quelqu'un de plus expérimenté. La dimension émotionnelle joue un rôle important dans ce phénomène, mais l'intellect possède également de nombreux effets qui vont confirmer l'importance de conserver un état mental étale. Le temps de réflexion s'oppose au temps d'action et de réaction. L'intellectuel freine le corporel.

Cependant, sorti du registre du combat, l'intervention du mental est nécessaire aux processus d'élaboration et de progression de la chair. La pratique invite ainsi à ré-interroger les certitudes qui émanent de la chair. Les évidences

---

[1] *Ibid.*, p.189

[2] K. Tokitsu, *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, Introduction, p.12

corporelles sont tout aussi néfastes que les intellectuelles. Il y a un véritable fond philosophique dans la pratique martiale, qui invite à remettre en question ce qui est donné intuitivement par l'être, non seulement à l'aune d'une théorie gestuelle, mais encore en mettant à l'épreuve de l'activité ces regards de l'esprit. « *Est-ce que le corps "sait" ? Peut-être, mais encore faut-il être sûr de ne pas prêter attention à un corps "malade". Par nos habitudes nourries par nos pensées compulsives et réactives, par nos frustrations et nos tensions, notre corps n'est plus cette entité corps/esprit détendue de notre origine. Nous réagissons et nous défendons contre un monde que nous ne comprenons pas. Il nous faut revenir à une certaine quiétude pour pouvoir nous écouter.* »[1] L'état mental déborde donc le seul cadre du combat dans cette quiétude qui est visée. Lors de la pratique, c'est ce même état qui doit être recherché, car il permet de maintenir une attitude de disponibilité et d'écoute vis-à-vis de notre être. Si le mental déborde sur la pratique, alors il manque cette attention nécessaire pour décrypter ce qui est donné comme message de soi, de sa chair. Il ne s'agit pas pour autant de s'inscrire dans une logique d'apprentissage qui tendrait vers la perfection du geste, au détriment de la pratique elle-même. Au contraire, il s'agit bien d'habiter sa propre pratique martiale, afin de ne pas rentrer dans l'habitude au sens de mécanisation. Plus encore, il faut même se méfier de ce qui émerge spontanément de la chair, qui ne naît jamais parfaite. « *Le corps est d'abord maladroit, convulsé et impotent. L'idée qu'à toutes les intentions du vouloir répondraient, par privilège de naissance, les mouvements convenables, est proprement insoutenable : tout a été acquis sur une inaptitude foncière et primitive ; mieux, tout a été conquis sur un désordre qui est le véritable état d'enfance du corps.* »[2] Il est donc nécessaire de "remettre le corps à zéro" pour pouvoir lui accorder une certaine confiance. Là encore, le rôle du mental est déterminant, puisqu'un état mental décontracté sera bien plus disponible pour permettre cette réévaluation de la chair sans projeter sur elle phantasmes ou préjugés. Lorsque la chair, par une pratique et des introspections répétées, est détendue et que la circulation énergétique est fluide, il faut alors l'écouter attentivement. C'est même une priorité pour connaître son état réel. Dans ce cas là encore, il est plus sage de croire en ses émotions qu'en ses pensées. Il est possible de se mentir avec le mental égotique, alors que les émotions sont viscérales, vissées dans la chair. Si, au niveau de la conscience, les gestes peuvent se produire comme malgré soi, dénotant une part d'involontaire, il est cependant important de ne pas négliger le fait que la conscience n'est finalement qu'un épiphénomène d'une action qui toujours lui échappe.

4.3 Le développement

En conséquence, un dernier aspect requiert l'intervention du mental : la conceptualisation de son propre être dans la perspective apportée par la pratique des arts martiaux. Car une telle pratique n'est pas sans but, et le fait de se tourner vers le

---

[1] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Temps, patience et personnalité"

[2] P. Ricœur, *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, II, I, II, La dualité "dramatique" du volontaire et de l'involontaire, p.212. l'auteur précise même : « *Il n'est point d'acte volontaire que nous n'ayons accompli d'abord involontairement. Toute* prise *volontaire sur le corps est une* reprise *sur un usage involontaire du corps. […] La motion volontaire du corps ne se donne pas comme la puissance native d'un imperium sur un corps inerte, mais comme un dialogue avec une spontanéité corporelle qui appelle le règne de l'*ηγενομικόν. » (*Ibid.*, p.213)

Taiji quan plutôt que vers un autre art martial n'est pas non plus anodine. Il y a bien une lacune qui motive l'engagement dans une telle voie. En un sens, c'est bien de désir dont il est question ici, en soulignant que le désir est fondamentalement un manque. À ce titre, il traduit un sentiment d'incomplétude qui semble trouver une réponse possible avec la pratique du Taiji quan. Certes, les raisons sont multiples, et appartiennent à chacun, mais au vu de ce qui a pu être dégagé concernant la nature de cet art, il n'est pas aberrant de poser que c'est la recherche d'une unité, dans un sens très large, qui motive le pratiquant de Taiji quan. Le rapport avec la philosophie taoïste est on ne peut plus net. La perspective holiste qu'elle propose traduit cette volonté d'unité afin de ne plus ressentir de scission dans son être. Et c'est aussi cela qui est expérimenté dans la pratique : un sentiment de paix intérieure provenant d'une harmonie. Néanmoins, ce sentiment reste tributaire de la conceptualisation de ce manque. Une telle perspective, quoiqu'elle puisse se signaler sous l'angle corporel, doit, pour être enclenchée, être appréhendée intellectuellement. C'est la pensée discursive qui conçoit la dimension lacunaire de l'être, et recherche une solution pour combler ce vide. Fût-ce un moyen d'accepter le vide lui-même, condition pour former une unité. Ce qui note un retour à la manière dont la médecine traditionnelle chinoise et le taoïsme ont thématisé la personne humaine : comme un ensemble qui peut être amélioré, qui peut devenir plus performant dès lors qu'il est stimulé convenablement pour actualiser ses potentialités et ce, en conformité avec les principes de la nature. *« Les Chinois ont en effet tenu l'homme pour un être qui n'entre dans la pleine jouissance de lui-même qu'après avoir perfectionné l'organisation qu'il reçoit de la nature. »*[1] Autrement dit, et c'est là encore une expression du paradoxe propre au travail interne, c'est par le mental qu'il serait possible de parvenir à une meilleure intégration des facultés humaines, ce qui signifie aussi un meilleur exercice de son propre corps. Le mental permet de développer l'être, et donc d'accroître les facultés de la chair. Un point qui ne peut être conçu que par l'intellect, dans sa propension à dépasser l'immédiateté du corps. *« Le Taiji met l'accent sur le développement de l'esprit plus que sur les muscles, puisque l'esprit peut se développer à l'infini, au-delà des limites de temps et d'espace. Dans la pratique du Taiji, vous permettez à votre esprit de suivre le principe de complémentarité du Taiji : le principe de Yin et de Yang. Physiquement, votre corps peut se mouvoir dans une seule direction en même temps – par exemple, un mouvement vers la droite. Cependant, à l'intérieur de ce mouvement existent d'autres possibilités : se mouvoir sur la gauche, vers le haut, le bas, l'arrière et l'avant. Donc, quand vous vous déplacez dans une direction, votre esprit devrait simultanément prendre conscience des autres possibilités. Quand vous avez réussi complètement à céder et à vous relaxer, votre corps pourra répondre librement à l'esprit. Théoriquement, ce type d'entraînement permet au corps physique de se déplacer à la même vitesse que le processus mental. En dépit des limites que le mouvement physique suppose, la discipline entraîne une souplesse du corps et des mouvements mieux maîtrisés. »*[2] Le mental entraîne la chair à développer ses qualités, à condition d'être apaisé et maîtrisé. Non pas contrôlé, comme s'il s'agissait d'en limiter le pouvoir, mais bien au contraire habité et canalisé, pour ne pas être assujetti à ses processus mentaux, et au contraire demeurer sujet de son activité. Une telle idée reprend et repense finalement la dimension "spirituelle" du "Je peux" de la

[1] J.-F. Billeter, *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, 9, p.269

[2] Liao W., *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, 4, Traité du maître Chang San-Feng, p.106

conscience phénoménologique[1]. Il ne faut pas négliger le fait que cette perspective est déjà celle de la chair. C'est dans les différents processus liés à l'effort qu'il est possible d'avoir une appréhension intime de soi qui se traduit par la force à exercer pour assurer la dynamique de son être ou plus exactement de sa chair. L'inertie de la matière vaincue en quelque sorte par l'agilité de l'intellect. En dépasser la résistance originaire. La présence à soi est donc à penser en termes d'activité, et même en termes énergétiques. Elle est donc plus à vivre qu'à penser. Néanmoins, elle est une émanation et une émulation du mental. Un point qui s'aperçoit déjà dans la dénomination des arts martiaux dits travailler spécifiquement la dimension interne : *Taiji* 太極, *ba gua* 八卦, *xingyi* 形意, autant de termes qui renvoient plus ou moins directement à des notions cosmologique, philosophiques, et donc dans un sens global intellectuelles. Ce qui semble suggérer que la chair ne peut se développer jusqu'à atteindre sa pleine puissance qu'avec la nécessaire participation du mental. Et c'est bien le fait d'habiter par le mental les mouvements de ces différents arts qui permet de leur donner autant d'efficace. Un point qui se retrouve également chez Zhuangzi, avec la thématique du *shen* 神. « *Avec l'histoire du boucher Ding, c'est dans le procès même par lequel l'animal devient nourriture que l'efficience de l'Esprit* (shen 神) *se manifeste, non pas comme un Esprit transcendant invoqué par le sacrifice, mais comme un mode supérieur, spontané et nécessaire de fonctionnement du corps.* »[2] C'est ainsi par l'esprit (*shen* 神) que le pratiquant peut prétendre à atteindre ce stade ultime du développement de ses potentialités. La pleine intégration de ses qualités passe par une motivation de l'esprit (mental égotique, pensée discursive, conscience), mais celle-ci ne peut être effectivement plénière qu'en développant conjointement les différentes modalités de l'être, sans plus admettre de dichotomie, en le considérant donc comme une seule et même réalité.

---

[1] Ce que note admirablement E. Lévinas : « *Par la signification motivante des kinesthèses, la transcendance est "conscience du possible", lequel n'est ni simple absence de contradictions pour une pensée objectivante, ni même la conscience de ce "je peux" qui accompagnerait tout rayon de pensée sortant du Moi pur et se manifesterait dans la liberté de l'attention. Il s'agit maintenant d'un "je pense" supérieurement concret et quasi-musculaire. Il ne consiste pas à enregistrer, dans l'effort, la résistance du monde à la volonté, mais à disposer de toutes les ressources placée ainsi,* en tant que volonté, *dans un monde du "si… alors". Dans ce sens le corps est pour Husserl le pouvoir de la volonté. Les kinesthèses, c'est la volonté concrètement libre, capable de se mouvoir et de "se retourner" dans l'être. Le corps n'est pas un accident arrivé à une contemplation déchue de l'Empyrée, mais l'organe d'une contemplation réellement libre se muant en pouvoir, de la transcendance par excellence, passant de l'intention à l'acte, et transgressant les limites à l'avance dessinées de la structure.* » (*En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, II, Intentionnalité et sensation, 5, p.160)

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, I, La gastronomie confucéenne et la réappropriation du mot d'ordre "nourrir sa vie", p.57. L'auteur précise : « Le trajet de sa lame est guidé par un état supérieur de clairvoyance qui réduit au minimum l'intervention des sens. Cet état est pensé par réminiscence et par analogie avec la visitation de l'Esprit dans le corps de l'invoquant, qui s'abstrait de sa vie physique et sensorielle pour laisser affluer en lui les puissances de l'Esprit. » (*Ibid.*, p.58)

5. L'équilibre des opposés

Afin de mener jusqu'au bout la logique paradoxale du travail interne dans la pratique du Taiji quan, il est indispensable de comprendre la nature de l'opposition entre corps et esprit. Cette opposition n'est pas exclusive, séparant radicalement les deux aspects. Au contraire, elle est *dialectique*, mais d'une dialectique qui s'inspire du modèle non pas hégélien, mais de l'archétypique *yin/yang*, où les éléments constituent deux versants d'une seule et même réalité, participant l'un de l'autre de manière indissociable. Cette réalité est avant tout énergétique, puisque, pour suivre la tradition taoïste, et même plus globalement chinoise, tout dans l'univers est composé de souffle-énergie. Par conséquent, corps et esprit ne sont pas à distinguer selon une perspective ontologique, mais à harmoniser de sorte que le fonctionnement général de l'être humain exploite pleinement ses potentialités. Qui plus est, la dialectique psychophysique ne fait que confirmer celle qui existe au niveau de la dualité travail interne / travail externe dans la pratique des arts martiaux. Il est impossible de séparer radicalement les deux dimensions dans la véritable pratique martiale, puisqu'elles se nourrissent l'une de l'autre. Sans travail externe, l'énergie créée est dispersée ; sans travail interne, nulle énergie n'est créée. La pratique sans travail interne est vide ; sans travail externe, elle est aveugle. C'est donc bien un principe d'harmonie qui doit guider la pratique du Taiji quan, car l'ensemble de l'être est concerné. Si le but visé est celui d'une "sérénité", afin de réduire cette distance introduite par le monde moderne entre soi et soi, alors il est nécessaire d'envisager les moyens de cette réunion. Car c'est bien une telle réunion qui semble être présupposée dès le concept même de *Taiji*, qui symbolise le principe fondateur du *yin* et du *yang*. Dans l'appréhension phénoménologique de la pratique du Taiji quan en particulier et des arts martiaux en général, ce qui apparaît, c'est cette circularité entre les différents concepts, ou plutôt les différents couples notionnels qui animent et jalonnent la vie du pratiquant dans son activité. La pratique doit ainsi être pensée selon le principe de cette harmonie entre des opposés, et ce de manière dialectique, afin de laisser émerger un être véritable, toujours en mouvement. Car la dialectique est *dynamique* ; l'arrêt même ne constitue qu'une phase d'un processus plus vaste. L'harmonie que propose donc la pratique du Taiji quan n'est pas un équilibre figé, statique, qui finirait par s'écrouler dans le temps. Au contraire, elle est plutôt à l'image du temps : un processus qui de par sa nature est harmonieux et dynamique. Autrement dit, l'harmonie et l'équilibre dont il est ici question ne se résument pas à la simple articulation du *yin* et du *yang*. Il faut encore solliciter le concept de changement, qui met en évidence la nature dynamique de cette harmonie entre *yin* et *yang*. L'étymologie même des deux termes montre précisément qu'ils ne représentent pas un aspect figé, mais au contraire un processus en cours, l'un allant vers la pluie, l'autre vers le soleil, dynamique quelque peu perdue avec la simplification des caractères. Leur dualité est à l'échelle de la dualité humaine, qui décrit la nature processive de l'existence mais permet toutefois d'envisager la meilleure stratégie possible en empruntant le chemin de l'harmonie. Et c'est bien cela la perspective du *Dao* : prendre conscience que corps et esprit évoluent sur un même chemin, dans un même élément, duquel il n'est possible de tirer profit que par l'harmonie.

5.1 *Dao* et vide médian

La voie du Taiji quan est l'expression de la vertu du *Dao*. Dans le fait de se conformer à l'ordre des choses, l'ordre de la nature plus précisément, une forme de vacuité apparaît au sein de l'être. C'est la théorie du vide médian qui revient alors pour articuler les différents aspects de la réalité. La cohésion ne se trouve au final que dans cette forme de lâcher-prise, qui reprend la thématique du non-agir-contre : forger un vide intérieur permet de coller l'un à l'autre les deux aspects, comme le vide entre deux plaques de verre les rend non seulement inséparables mais impossibles à distinguer l'une de l'autre. Le *chongqi* 沖氣 est ainsi ce qui permet la cohésion du *yin* et du *yang*, en exacerbant leur dynamique énergétique à partir du vide. La recherche de la vacuité, le *chemin du vide* est alors le moyen de réconcilier les différents aspects de l'être, sans hypertrophier l'un ou l'autre. D'où ce détachement de la conscience vis-à-vis de l'activité, pour laisser place à une forme de lucidité charnelle. La vacuité nécessaire au niveau de l'esprit est en effet ce qui permet au corps d'agir librement, sans que le mental se crispe et devienne alors une entrave pour l'activité. K. Arp parle ainsi de « *conscience indirecte* (indirect awareness) » pour qualifier ce qui se passe dans l'activité quotidienne où nous effectuons des gestes machinalement. « *L'intentionnalité est par définition conscience* de *quelque chose, par conséquent le concept husserlien d'intentionnalité ne peut être utilisé pour rendre compte de processus complètement inconscients. Néanmoins, il ne s'agit pas de poser que nous ne sommes absolument pas conscients des objets que nous rencontrons dans notre activité quotidienne. Le point important à relever est qu'il y a deux sens qui peuvent être attribués à "conscient de". Dans le sens étroit, être conscient de quelque chose signifie en être directement conscient. Mais il existe un sens plus large, où l'avoir "dans" la conscience signifie en être conscient de quelque manière que ce soit, directe ou indirecte.* »[1] La distinction posée ici est essentielle dans cette thématique du vide médian. La conscience doit être une sorte d'éveil, ce qui est particulièrement évident en anglais dans l'opposition des deux termes *consciousness* et *awareness*. Le deuxième terme est celui qui va permettre de développer une modalité de la conscience comme vigilance, qui contient différents objets sans nécessairement déclencher des processus de réflexion mentale. De fait, il est nécessaire de penser dans cette stratégie de l'harmonie un relâchement de cette emprise intellectuelle. Faire en sorte que la conscience cesse d'être intentionnelle, de se *tendre* vers ses objets mais simplement se tenir disponible. C'est à cette condition que l'individu est le plus apte à réagir dans une situation extrême. La pratique du Taiji quan permet de développer cette *fluidité* dans l'appréhension des choses, non plus à partir du mental, mais à partir du corps lucide, de cette acuité si particulière que possède la chair.

---

[1] "Husserlian intentionality and everyday coping", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), I, p.163. « *Intentionality is by definition consciousness* of *something, so Husserl's concept of intentionality cannot be used to account for completely unconscious processes. However, it simply is not the case that we are not conscious at all of the objects that we encounter in our everyday coping. The important point to notice is that there are two meanings that can be given to the phrase "conscious of". In the narrow sense to be conscious of something means to be directly aware of it. But there is a broader sense to this phrase. In this broader sense to be conscious of something, to have it "in" consciousness, means to be aware of it in any way at all, whether directly or indirectly.* »

Plusieurs exemples manifestent l'étendue de cette intelligence somatique ou lucidité charnelle. Là où B. Spinoza évoque le cas du somnambule, Zhuangzi parle plutôt de l'homme ivre, dont la force vitale est à ce point unifiée qu'il ne perd aucunement sa structure dans sa confrontation avec le réel, plus exactement face à l'inertie de la matière. Il tend même à se couler parfaitement dans les lignes de forces de la réalité, en se conformant à l'ordre des choses. « *Si un homme ivre tombe d'un char, il ne se fera aucun mal même s'il roule vite. Bien que ses os et ses tendons ne diffèrent en rien de ceux d'un homme ordinaire, il ne se blesse pas, parce que sa vitalité est entière. Il a perdu la conscience et de rouler en char et la conscience de la chute. Les notions de vie, de mort, de frayeur ne pouvant plus pénétrer jusqu'à sa cervelle, il heurtera n'importe quoi sans rien ressentir. Si un homme peut parvenir à une telle plénitude grâce à l'alcool, que dire quand on doit sa plénitude à l'action céleste ! L'homme saint se tient dans le régime du Ciel, si bien que rien ne peut l'atteindre.* »[1] L'expérience de l'ivresse est très intéressante d'un point de vue phénoménologique. La conscience est véritablement en arrière-plan par rapport au processus corporel. Par exemple, le fait de marcher n'est plus contrôlé du tout par la conscience, le corps agit tout seul, de manière très autonome. Il y a une extension de ce qui apparaît dans l'activité quotidienne à l'ensemble de l'activité, qui est alors radicalement extérieure au champ de perception et de réflexion de la conscience. Cette dernière reste toutefois en mesure d'en reprendre la charge événementielle, afin d'en saisir toute la spontanéité. Car l'activité semble suivre l'instinct, les lois de la nature, sans interroger son émergence, puisque celle-ci se conforme à la logique du naturel-spontané. L'activité émerge pleinement de la chair, désencombrée de toute réflexion intellectuelle, ce qui lui permet d'avancer avec souplesse et de s'adapter au terrain avec simplicité. En poussant l'idée à son paroxysme, il serait presque possible de dire que l'homme ivre se laisse porter par ce qui l'entoure, que ce n'est pas lui qui se meut dans le monde mais le monde qui le meut. Il suit complètement ce qui peut survenir en n'agissant pas contre, en ne s'y opposant pas, pour reprendre la perspective du non-agir-contre. En revanche, tout ce qui procède de l'activité intellectuelle semble être exécuté avec lourdeur, le mental étant comme encombré du poids de sa désinhibition. Là où la chair se libère, le mental semble s'enchaîner à cette même liberté, par angoisse du possible. Les barrières de la censure étant tombées, tout peut être dit, fût-ce l'absurde. En un sens, il n'y a plus de nécessité de respecter quelque cohérence que ce soit, et l'artificialité du langage apparaît avec d'autant plus de violence que la cohésion de la chair se fait forte. Ne dit-on pas d'ailleurs qu'un homme ivre voit ses forces décuplées ? Mais est-ce sa force initiale qui se décuple, ou plutôt use-t-il de son corps sans entrave mentale, et de manière bien plus unifiée qu'à l'état conscient de la sobriété ? Il y a une résurgence des traits animaux de l'homme dans l'état d'ébriété qui accentue ses facultés naturelles et estompe au contraire l'usage qu'il peut faire de qualités plus artificielles, qui correspondent plus au régime de l'humain qu'au régime du ciel. Ce qu'il reste de cohérence à la conscience n'est finalement plus que son activité spontanée, ou simplement vigilante, car le vide mental qui se crée amplifie l'activité pleinement naturelle de l'être.

La conscience fait ainsi preuve d'une faculté à analyser de manière plutôt minimaliste les informations parvenant au corps. En effet, elle ne se perd pas dans un processus long et laborieux, mais va à l'essentiel, avec une efficacité nette, du fait

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, XIX, pp.151-152

qu'elle soit dans un état de totale écoute de la chair, ce qui la place immédiatement dans la perspective du non-agir-contre. La conscience développe alors cette qualité de naturel-spontané, qui respecte la cohérence du vide médian, car sans ce vide constitutif qui forme le véritable pivot des choses, la nature se fige et perd de son dynamisme vital, de son énergie vitale. Le vide médian est l'origine du changement, et donc origine de la dynamique du vivant, représentée par l'articulation processive du *yin* et du *yang*. Il ne s'agit pas toutefois de faire l'apologie de la boisson, mais de procéder à une analogie avec ce qui doit être recherché par la pratique martiale. Le fait que certains styles d'arts martiaux s'inspirent de l'ivresse (les célèbres "boxes de l'homme ivre" ou *zuiquan* 醉拳) n'est d'ailleurs pas anodin. Le point primordial est celui d'être désinhibé, mais au-delà d'une simple appréhension morale de la conscience. C'est l'inhibition qui gère la connaissance et l'action qu'il s'agit de mettre entre parenthèses. La pratique martiale vise ainsi à rétablir un équilibre psychophysique, afin de simplifier et donc amplifier la dynamique de l'activité. Il faut faire en sorte que la conscience soit un simple indicateur, qui traite de manière sommaire les données proposées par le corps. En aucun cas elle ne doit constituer une entrave, en introduisant de la complexité dans l'action, le processus d'activité corporelle. Autrement dit, la conscience doit juste signaler, proposer une analyse sommaire, et par ce signal analysé déclencher l'activité de la chair – en ce sens, sa fonction est double : signalisatrice et motrice. Elle ne fait alors que coller à la chair ; les deux aspects réunis par ce vide essentiel génèrent leur énergie dynamique. Le vide médian intervient chaque fois que le *yin* et le *yang* sont en présence, mettant en relation la quintessence de chacun, afin d'assurer le développement de leurs qualités dans un processus de transformation créatrice, reprenant donc l'idée d'opposition dialectique. Ce qui émane de cette dialectique du *yin* et du *yang* – du corps et de l'esprit – excède chacun des deux éléments pour en constituer un nouveau, sur le mode d'un *être-à-deux*. Il y a une forme de dépassement contenu dans ce procédé, qui traduit en fait l'unification fondamentale des différents principes, et qui correspond parfaitement au concept de *Taiji*. *« Le Taiji est le Chaos des alchimistes qui représente la fusion originelle et ultime, première et dernière, fusion en une seule unité des trois principes de la nature humaine, l'essence* (jing), *le souffle* (qi) *et l'esprit* (shen 神), *ou encore, en termes bouddhistes, celle du corps* (shen 身), *du cœur mental* (xin) *et de la pensée* (yi 意). »[1] Pour retrouver sa *nature naturelle*, il faut saisir, comprendre, puis s'intégrer dans cette compréhension du centre moteur originel. Autrement dit, il faut retourner aux fondements de l'évolution cyclique de l'énergie, redécouvrir ce noyau central qui est la marque d'une unicité primordiale. Alors rien n'aura plus prise sur soi, ce que l'on est et ce que l'on fait, et de ce vide émerge la puissance du vivant, en accord avec la nature. Car c'est de ce vide qu'émerge la véritable unité, l'unification du vivant dans ses forces essentielles. *« On nourrit l'équilibre (le "centre", le "médian") en harmonisant* yin *et* yang, *de sorte que soit évitée la pression aussi bien de l'un que de l'autre.* »[2] Telle est la véritable voie du *Dao*, qui se trouve exprimée dans l'émergence de l'unité à partir d'un tel vide[3]. Une unité qui, pour suivre le texte de Laozi, mène à l'apparition du *yin* et du *yang*, qui elle-même conduit, selon le commentaire de He S. 河上公, à

[1] I. Robinet, *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste : de l'unité et de la multiplicité*, III, p.65
[2] F. Jullien, *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, XI, 3, p.148
[3] Laozi, *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, 42, p.168. « 道生一。 »

l'harmonie (*he* 和) du trois[1]. Pour résumer, l'harmonie émerge du vide. Un vide qui se doit d'être maîtrisé, mais qui nécessite de mettre en relation les termes opposés. C'est même là tout l'intérêt de la vacuité. Le vide en tant que tel n'est pas motivé. Il tend même à saturer l'existence dans une sorte de nihilisme indigent. Le vide n'a de sens qu'en tant que tiers terme qui crée la dynamique d'un processus. Cependant, le fait qu'un tel tiers terme relie les différents couples notionnels, cela ne risque-t-il pas de faire demeurer un certain dualisme et surtout, de perpétuer le hiatus, le chiasme, qui existe entre eux[2] ? Cette thématique du vide médian n 'invite-t-elle pas en effet à poser une transcendance au sein même de l'immanence ? Mais la fonction de ce vide semble être tout autre. Il est au contraire ce qui assure la *communication* entre les différentes parties. La cohérence de ces parties entre elles n'est pas seulement une expérience de leur juxtaposition, mais de la manière dont elles s'articulent tout en communiquant les unes avec les autres, grâce à la disponibilité de ce vide, semblable à l'idée de κένωσις, qui laisse envisager une participation entre les êtres, ouverte à la réactivité spontanée[3].

5.2 Communication (*tong* 通) et harmonisation

Le hiatus qui apparaît ainsi dans la phénoménologie, achevant d'opposer de manière radicale et exclusive les deux aspects de l'être, trouve néanmoins sa solution dans le concept de *chair*, dès lors que celui-ci est appréhendé à l'aune d'une perspective chinoise. La chair est en effet le moyen de concilier corps et esprit dans une seule et même réalité, puisqu'elle désigne le corps vivant et vécu, qui est posé comme élément fondamental de l'être. La chair permet de faire se rejoindre corps et esprit parce qu'elle leur permet de communiquer l'un avec l'autre, et c'est cette idée de communication qui se retrouve dans le concept chinois *tong*, décrivant la possible articulation de termes opposés, non plus alors de manière exclusive, mais de manière dialectique, visant ainsi une réalité supérieure, dans une logique de communication reposant sur une participation mutuelle. Non que l'émergence de cet être-à-deux fasse apparaître un individu foncièrement nouveau, mais dans l'optique de cette articulation participative entre corps et esprit, le pratiquant de Taiji quan est en mesure d'utiliser pleinement ses potentialités. « *La chair ne serait finalement rien d'autre que l' "élément" rendant possible la communication, l'unité entre visible et invisible – élément pour rendre effective une "transcendance dans l'immanence" qui soit expérience corporelle. La chair serait l' "unité préalable" sur fond de laquelle se distinguent les écarts du*

---

[1] « *Le* yin *et le* yang *engendrent l'harmonie.* » (*Ibid.*, p.169. « 陰陽生和。 »)

[2] A. Zielinski note à ce propos que dans la *Phénoménologie de la perception*, un dualisme demeure. « *Le corps prendrait la place d'un cogito cartésien sans résoudre pour autant les paradoxes d'une structure dualiste du sujet. La liberté sert peut-être d'intermédiaire entre la conscience et le corps pour tenir leur unité ; elle serait finalement comme un équivalent méthodologique de la substance cartésienne, qui maintiendrait, en les reliant, un hiatus entre sujet et objet. La liberté permet-elle vraiment de penser le corps à partir de lui-même ? Le corps propre est encore pensé dans la perspective de la conscience, même dans l'effort de se détacher de tout dualisme, qu'il soit réaliste ou idéaliste.* » (*Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, La constitution du corps propre, 1.1, p.57)

[3] « κένωσις *signifie "vacuité" et correspond à une attitude de passivité et de pauvreté radicales, au sens où l'absence totale de volonté nous permet d'être ouverts et réceptifs à tout événement (bon ou mauvais) qui peut se présenter.* » (N. Depraz, "Entre christianisme et bouddhisme : pour une phénoménologie du corps-esprit", in *Diogène n°200*, La Passion kénotique et le lâcher-prise *shunyata*, p.29)

visible et de l'invisible. »[1] Là encore, c'est sur le modèle de l'archétypique *yin/yang* qu'il faut comprendre la théorie phénoménologique, qui prend sens et permet de résoudre son éventuelle interprétation dualiste de par une lecture chinoise. À l'instar du *yin* et du *yang*, corps et esprit communiquent l'un avec l'autre car leurs différentes modalités génèrent un aspect synthétique de l'être, pensé alors selon une unité psychophysique, du fait d'une appréhension énergétique. C'est ce qui est exacerbé dans la pratique martiale, notamment au niveau du travail interne. Puisque le travail interne met l'accent sur la dimension énergétique de l'être, il faut en déduire la nécessité d'une communication de cette énergie. Car lorsque celle-ci stagne, elle perd ses effets positifs, et peut même devenir néfaste. L'énergie de la nature, exprimée par le concept de souffle-énergie, n'a de sens et d'efficacité qu'à partir du moment où elle est sans cesse en activité, en mouvement. Ce qui définit ontologiquement cette énergie, c'est sa nécessaire soumission à la loi du changement. Et c'est exactement de la sorte qu'il faut entendre le concept de chair. La chair, surtout lorsqu'il s'agit d'en développer la lucidité, se doit d'être fluide, de ne pas s'arrêter sur les choses, car alors elle perd ce qui constitue sa dynamique propre. La chair est expression du changement, car elle s'inscrit dans le monde avec disponibilité. Ce qui amène d'ailleurs M. Merleau-Ponty à la qualifier de « *pivot du monde* »[2], certes dans le processus de la constitution du monde à partir du corps, mais l'idée est bien là : il y a une disponibilité de la chair qui se traduit par la faculté qu'elle possède de mettre en relation, de permettre la communication entre différents éléments. Il faut aller plus loin, et proposer une lecture chinoise. Si le corps et l'esprit sont pensés en Chine sur le modèle du *yin* et du *yang*, alors ils ne sont pas deux réalités opposées de manière radicale qu'il faut mettre en relation de manière plus ou moins artificielle. L'exemple caricatural de la glande pinéale chez R. Descartes où le dualisme se maintient plus que jamais montre assez bien ce qu'il faut à tout prix éviter. Il n'est pas non plus question de se rabattre sur une théorie de l'émergence ou autre physicalisme qui chercherait à épuiser complètement les phénomènes mentaux dans des phénomènes physiques. La réalité qui prévaut dans la conceptualisation chinoise est celle de ce souffle-énergie qui compose l'être jusque dans sa dualité, par des densités différentes, afin d'éviter tout dualisme, et donc toute dichotomie. Mais la réalité reste la même. Les termes *yin* et *yang* comportent tous deux la clef de la colline et font ainsi référence à une seule et même colline, mais dans des aspects différents. Il y a comme une unité primordiale dans tout couple notionnel chinois, et c'est de la sorte qu'il faut appréhender l'interaction psychophysique. La pratique du Taiji quan permet de coordonner ces deux aspects en travaillant sur la détente, corollaire de la vacuité.

Autrement dit, il n'y a pas de solution de continuité entre le corps et l'esprit dans la pensée chinoise : il y a une *interdépendance* à tous les niveaux. Et celle-ci s'exprime clairement dans le concept de communication participative *(tong)*. Concept qui est chez Zhuangzi intimement lié au *Dao*, puisque la participation, et même la communication s'effectue à partir de sa réalité persistante. Ainsi écrit-il : « *Toutes les*

---

[1] A. Zielinski, *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, I, I, L'expérience corporelle de la transcendance, 1.2, p.92. l'auteur évoque ainsi « *le plus propre de la chair, ce sans quoi il n'y aurait ni visible ni invisible, ni transcendance ni immanence, ni présence ni absence à soi du sujet incarné. La chair est ce qui les tient ensemble sans les confondre.* » (*Ibid.*)

[2] *Phénoménologie de la perception*, I, I, p.111

choses obéissent à un principe commun qui les rassemble dans une seule et même unité. Toute division entraîne un accomplissement, tout accomplissement signifie destruction. »[1] Le terme *tong* exprime la communication, la continuation, sans pour autant négliger la dialectique de leur dynamique. Il constitue un principe fort pour l'harmonie psychophysique, d'autant qu'il se retrouve dans les différents couples notionnels, où chaque terme participe l'un de l'autre. D'où la coordination de la communication et de la continuation, puisque la relation entre les termes opposés est à comprendre dans une logique de *processus* : chaque terme, tour à tour, influence l'autre dans son activité. Là encore, l'équilibre n'est aucunement statique, mais toujours *dynamique*. Ceci est d'autant plus vrai dans le cadre de la pratique martiale, puisqu'il s'agit d'un art du mouvement et du geste. Alors que la méditation pourrait laisser penser que l'équilibre recherché est de l'ordre du repos, il n'y a aucun doute dans la pratique du Taiji quan, véritable méditation en mouvement. Car jusque dans la dimension du travail interne, le mouvement est bien présent, mis en évidence par cet entrelacement incessant, toujours à renouveler. Le passage de l'un à l'autre traduit la durée et donc détermine le phénomène comme un processus, pensé alors en termes de modification constante de l'être au sein de la pratique. Ce qui est très net dans la circulation de l'énergie. « *C'est le libre mouvement si cher au taoïsme où la notion de circulation* (tong) *est fondamentale : s'il faut conserver l'influx vital en soi et ne pas laisser échapper, il importe aussi de le faire circuler, et de faire disparaître les germes de la mort que sont les obstructions.* »[2] Il n'est donc pas question de laisser stagner l'énergie qui est à la base de la nature humaine et même du vivant en général, mais plutôt d'en dynamiser le flux, de l'intensifier à travers la pratique de l'art, surtout dans sa dimension interne, qu'elle se communique dans tout l'être. « *"Communiquer"* (tong) *est ici le verbe décisif, car c'est lui qui creuse discrètement l'écart avec l'ontologie grecque comme son rejet sceptique : il signifie, en effet, non pas que tous ces opposés "sont" un, mais qu'ils* se rejoignent *dans l'un. La perspective, une fois de plus, est celle, non de l'Être, mais du procès (et* tong *doit être traduit selon son sens propre de "faire passer" – le passage de la "voie",* dao *– et non pas être interprété, comme le fait Graham, par "interchanger" :* the way interchanges them and treated as one *; car "interchanger", si c'est le* dao *qui interchange et qu'il ne s'agit pas seulement du renversement des points de vue, conduit à nouveau à la confusion des aspects des choses et retombe immanquablement sous la critique d'Aristote).* »[3] Dans cette perspective, corps et esprit se rejoindraient donc l'un l'autre dans la pratique du Taiji quan, et c'est la qualité de ce *passage* qu'il faudrait alors développer.

L'activité propre à la pratique ne doit pas être réduite à la seule corporéité. Limiter l'activité au corps, c'est encore maintenir la perspective dichotomique propre à l'Occident. L'activité est plutôt l'expression même de l'articulation communicative des différentes modalités de l'être, traitées à un niveau égal. Nulle hypertrophie de l'une ou l'autre, simplement un niveau plus juste – équilibré, harmonisé. Rétablir cet équilibre dynamique implique toutefois de destituer le mental de son privilège, et d'agir en sorte qu'il fonctionne non pas en "sous-régime", mais à un régime naturel de son activité. Néanmoins, il n'est pas non plus question d'aller poser l'individu

---

[1] *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, II, p.23. « 道通為一。其分也， 成也；其成也，毁也。 » (*Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, II, p.70)

[2] I. Robinet, *Méditation taoïste*, 3, III, 2, pp.180-181

[3] F. Jullien, *Si parler va sans dire : du* logos *et d'autres ressources*, XI, 1, p.129

comme une identité simple et unique. L'idée même d'harmonie suggère le rassemblement d'aspects contraires (et non contradictoires), à la manière dont un accord, en musique, assemble des notes différentes, selon des règles mélodiques. De fait, l'identité est toujours « *une identité double, comme celle du Taiji, comme celle du Centre toujours marqué par une dualité dans le taoïsme parce qu'il conjoint deux principes* »[1]. Il n'y a dès lors pas de véritable scission entre le Un et le Deux, puisque la dualité semble même être l'engagement dynamique de l'unité. « *Deux est le nombre de la division, faisant apparaître le couple. Il est le battement qui atteste la vitalité propre de Un ; il représente l'ouverture de l'unité permettant la relation grâce à la distinction. À l'intérieur de l'Un, l'embryon d'une manifestation se fait : cela palpite ; mouvement et repos alternent et créent le rythme ; le mouvement se fait expansion et le repos, condensation. C'est le* yin/yang, *qui va permettre l'apparition du Ciel par élévation et diffusion, puis de la Terre par tassement et condensation.* »[2] La dualité est donc présente partout dans la pratique du Taiji quan, car c'est elle qui symbolise la mise en œuvre, l'aspect processif de la pratique. Il en découle tout ce qui procède du concept *tong* : communication, participation mutuelle, rythme, alternance, circulation, cycle, et donc compénétration harmonieuse des opposés. Le Taiji quan est précisément un art qui, ontologiquement, propose une harmonie entre les opposés. Ainsi, toute une série de couples notionnels apparaît, sur le même modèle que le très classique *yin/yang* : gauche / droite (左 *zuo* / 右 *you*), haut / bas (上 *shang* / 下 *xia*), lent / rapide (慢 *man* / 快 *kuai*), fermer / ouvrir (合 *he* / 开 *kai*), souple / dur (柔 *rou* / 刚 *gang*), etc. De même, « *la forme et l'intention ne sont pas séparées, l'intérieur et l'extérieur forment une unité. C'est pour cela que le Taiji quan est nommé ainsi, dont la stabilité est le* Wuji *du* Taiji, *et dont l'action se divise en* yin *et* yang. *En repos il est comme la montagne, en action il est comme les rivières.* »[3] Corrélativement, corps et esprit participent d'une même réalité, dont ils constituent l'envers et l'endroit, le visible et l'invisible, pour reprendre l'idée de M. Merleau-Ponty. Le corps doit être réhabilité dans son intelligence somatique, en tant que chair, et l'esprit doit être apaisé, contrôlé dans ses différentes modalités (conscience, mental égotique, pensée discursive). Les deux doivent cependant travailler ensemble, en harmonie, puisqu'ils procèdent d'une même unité. Si l'esprit et le corps ne réalisent pas leur unification au sein de l'activité, s'il n'y a pas harmonie, les gestes sont décalés et il devient impossible de réagir avec aisance, mais aussi avec pertinence. L'harmonie est donc à poser comme le maintien d'un jeu de tensions entre deux modalités de l'énergie vitale, qu'il est nécessaire d'accorder pour s'engager sur la voie en tant que processus.

5.3 Un processus inchoatif

La recherche de l'harmonie psychophysique dans la pratique du Taiji quan n'est jamais donnée et atteinte une fois pour toutes. Ce qui fait toute l'efficacité de la

---

[1] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.135

[2] É. Rochat de la Vallée, *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Le Deux ou le couple, p.39

[3] Zhang Z. 张肇平 & Du F. 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, 定, 1, p.15. « 形与意是不分的，内与外是合一的。太极拳之所以名为太极拳，因其静之则合为无极太极，动之则分为阴阳两仪，静之则为山岳，动之则为江河。 »

pratique est sa continuité, sa régularité. Plus encore, il faut poser cette perspective proprement taoïste que la voie martiale est un chemin qui se suffit à lui seul, de par sa nature inchoative. En effet, la pratique de l'art traduit une action toujours commençante, un devenir dont témoigne sa nécessaire et perpétuelle progression. Là encore, l'importance du changement est grande, car c'est cela qui garantit l'unité de l'être. « *Zhuangzi situe ainsi la capacité de l'homme authentique à se tenir un et entier (les deux sens du terme* yi 一*) à deux niveaux : il est d'abord un à travers la succession et l'alternance de ses goûts et dégoûts, de ce qu'il adore ou abhorre. Son rythme vital reste toujours en phase avec ce qu'il rencontre : ardent dans la colère, paisible dans la réunion amicale, adaptant le jeu de ses humeurs au gré des rencontres, se laissant toujours affecter à propos sans perdre l'unité, sans s'altérer en réorganisant l'ensemble de ses liens vitaux avec le monde sous l'influence exclusive d'une chose qu'il aimerait ou haïrait. Zhuangzi assimile ce mode du sentir au mode humain. Lorsqu'on se situe dans cette perspective, on est compagnon de l'Homme. La dualité est alors reconduite avec l'autre voie, celle qui fait de l'homme un compagnon du Ciel. Mais, c'est le second point, l'homme authentique sait maintenir l'unité, rester entier dans l'alternance de ces deux modes de fonctionnement. Il se tient uni en se laissant agir tantôt par ce que le Ciel fait, tantôt par ce que l'Homme fait. Aussi peut-il être un quand il n'est pas un, un quand il est un ; tantôt un et tantôt non-un, dans les deux cas c'est pour lui tout un.* »[1] Toute opposition est en ce sens virtuelle, et semble appartenir pour Zhuangzi à une projection de la conscience sur le monde. Toute représentation du monde est une projection des perspectives que l'intellect impose à la réalité, en vain. En vain, car la nature véritable des choses résiste et même plutôt échappe à tout discours, toute conceptualisation sur elle. Ceci d'autant plus que l'ordre des choses est fait de mouvement, de changement, et ne se laisse donc prendre dans une compréhension trop statique. L'harmonie, équilibre des opposés, est un processus inchoatif, qui est toujours en cours d'élaboration, qui recherche une stabilisation qu'il n'atteindra jamais puisqu'elle est essentiellement dynamique. Si ce qui est un est entier, rien ne prescrit en revanche qu'une telle unité soit figée et définitive. C'est la science d'un certain balancement qui nous permet d'avancer sur cette voie, l'équilibre trouvant son fondement dans le déséquilibre. « *Il n'y a de possible unité que dans la forme d'une vie individuelle authentiquement vécue. L'unité est* pratiquement *maintenue comme alternance, et cette alternance demande elle-même la tenue intérieure d'une unité, une capacité à rester entier même quand on ne fait pas corps avec les choses. Être authentiquement homme c'est maintenir ce double compagnonnage du Ciel et de l'Homme, le céleste par quoi tout se fait, et l'humain par quoi nous faisons le monde, tels que les désirs individuels et le langage le structurent pour les nécessités de la vie pratique.* »[2] C'est donc dans l'instabilité que se trouve une stabilité véritablement vivante – dynamique.

Et finalement, ce dont il est question avec ces différents régimes de l'activité chez Zhuangzi concerne pareillement l'interaction psychophysique, au sens où il n'est pas possible d'en écarter un au profit de l'autre. Cela ne s'effectuerait qu'au détriment de l'être dans sa globalité, puisque les deux modalités participent d'une seule réalité. L'équilibre concerne donc bien ici l'ensemble de la pratique martiale, en tant que voie, et est fondé sur le déséquilibre. Non pas un déséquilibre si important qu'il nous ferait vaciller jusqu'à, littéralement comme métaphoriquement, *en perdre*

---

[1] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Enrôlement de l'air, p.309

[2] *Ibid.*, p.310

l'équilibre. Un déséquilibre léger mais nécessaire, qui est ressenti dans la simple activité de marcher, et dont il est évident qu'il crée la dynamique du mouvement. Avancer, c'est certes se mettre en danger, car il y a *a priori* beaucoup plus de stabilité à demeurer statique. Mais au final, c'est dans le mouvement que se trouve la plus grande stabilité, car celle-ci, dynamique, est en mesure de se réajuster sans cesse, et de suivre les évolutions du cours des choses, pouvant alors s'y adapter. C'est en quelque sorte ce vertige de l'être, un vertige ontologique, qui maintient une tension permanente mais également, par cette dynamique, la possibilité de sans cesse s'adapter sans jamais tomber et s'arrêter – définitivement. Une idée qui se retrouve d'ailleurs, dans une portée moins métaphysique, chez E. Husserl : « *Le vertige donne une sensation, une perception étonnante, une perception consciente : il fait accéder à la conscience l'existence du corps propre. Husserl avait l'idée que l'harmonie est toujours visée, jamais d'emblée acquise, mais qu'on la recherche à travers toutes les dissonances.* »[1] L'harmonie est conçue à travers un processus qui réhabilite les dissonances, et va permettre de relier ce qui semble s'opposer mais participe au final d'une seule et même réalité, qui ne peut être pleinement exploitée qu'à la condition d'être unifiée. Là encore, le processus est inchoatif, et donc à poursuivre sans cesse ; il n'est pas une conclusion en soi, mais une harmonie dynamique. « *Il appartient à l'essence générale de l'être-autrement, du conflit, de présupposer un sol de concordance.* »[2] Mouvement à poursuivre sans cesse, car sans cesse s'ouvrent de nouveaux horizons à vivre et à découvrir. L'idée fait d'ailleurs écho à la théorie du vide médian, car en drainant la quintessence du *yin* et du *yang* dans son sillon, cet élément de communication et de continuation *(tong)* élèvent l'un et l'autre vers une transformation créatrice qui leur permet de se dépasser. Mais ce qu'il y a de plus intéressant encore dans cette opposition dialectique, c'est bien qu'elle est inchoative, et qu'elle demeure donc essentiellement dynamique. L'accomplissement de chacun n'est point à trouver en soi, mais plutôt à chercher devant soi. Un devant qui échappe à toute préhension définitive, et qui renvoie ainsi à une forme de circularité dynamique, qui forme le cycle de la pratique, dans cette interaction et interdépendance mutuelle du corps et de l'esprit. « *Si la compréhension par l'esprit est essentielle (…), elle avance de pair avec la compréhension du corps (…). L'esprit conduit le corps qui conduit l'esprit.* »[3] Un cercle non pas vicieux mais bien au contraire vertueux, puisqu'il tend à cette harmonie qui élève l'homme au-delà de toute scission dichotomique.

Ce qui est essentiel dans la pratique du Taiji quan et des arts martiaux en général, c'est ce changement qui anime l'être comme son ressort dynamique. La transformation de soi est une découverte inchoative : elle n'est jamais finie, toujours en cours de processus et se donne sur un mode asymptotique, dans sa figure d'idéal. Qui plus est, cette transformation est à situer entre découverte et exploration, car la prise de conscience ou, plus globalement, la compréhension tant intellectuelle que somatique de cette transformation se joue elle aussi sur le mode du devenir. Ainsi, il

---

[1] A. Berthoz & J.-L. Petit, *Phénoménologie et physiologie de l'action*, VII, Corps représenté et corps vécu, p.227. Les auteurs citent ainsi un manuscrit (MS B III 9 – Oct.-Déc. 1931, "Le problème de l'acte", p.179) où E. Husserl écrit : « *Chaque faire réel "créateur" sert un but de vie universel centré sur le Je : volonté d'unité, d'harmonie de l'être, comme toujours à nouveau à rétablir par correction.* » (*Ibid.*, Notes, Chapitre VII, 124, p.331)

[2] E. Husserl, *Chose et espace, leçons de 1907*, III, V, § 29, p.126

[3] D. Rabouin, "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, La raison du corps, p.27

serait possible de poser une dialectique propre aux arts martiaux, et ce afin de devenir ce que nous sommes, en mettant en lumière dans la pratique un combat de l'homme contre lui-même, non pas contre une violence ontologique, mais dans l'acceptation d'une telle violence, et des peurs qu'elle traduit nécessairement. Tendre ainsi vers l'homme pleinement homme, ayant actualisé toutes ses potentialités, mais dans la stratégie d'un lâcher-prise, d'un non-agir-contre portant à la fois sur l'être et le devenir, à réunir par ce mot de liaison chinois si spécifique qu'est le *er* 而. La transformation de soi est ainsi déjà découverte de soi et acceptation de soi comme unité, fût-elle dynamique. Dès les premières phases de la pratique, celle-ci se dévoile comme un véritable travail sur soi, qui doit aboutir à l'expression personnelle du Taiji quan. Là se retrouve l'étymologie du caractère chinois *wo* 我, qui représente deux hallebardes s'affrontant : la construction de soi trouve son fondement dans la confrontation, ce que ne manque pas de rappeler J.-C. Ameisen par rapport aux découvertes actuelles en biologie, qui mettent en évidence la sculpture permanente de l'identité[1]. La pratique du Taiji quan est une pratique autant physique que mentale, qui suppose l'apprentissage de la persévérance et de la limite, condition du progrès. Elle enseigne la fatigue physique, la performance et son prix, ce que sont la mesure et l'excès, le travail dans sa quotidienneté, mais aussi l'entretien de soi. La transformation de soi exige une harmonie toujours continuée dans l'interaction psychophysique. Une meilleure connaissance de soi, du fonctionnement de son être prédispose à vivre une vie plus consciente, plus pleine. Moins de résignation, moins de peur et plus de capacité à agir de façon positive sur les moments de sa vie. La pratique offre la possibilité de mieux vivre avec l'autre dans une connaissance de soi. « *En rendant notre vie plus consciente, nous respectons mieux la chance d'exister tout en reconnaissant le devoir de déférence vis-à-vis du Monde. Recherchant activement qui on est, comment on fonctionne et la nature de notre corps, nous allons vers l'inconnu, en dehors des limites de nos connaissances horizontales.* »[2] Par la pratique, c'est donc tout notre être qui ébauche le mouvement de l'existence. « *L'union de l'âme et du corps n'est pas scellée par un décret arbitraire entre deux termes extérieurs, l'un objet, l'autre sujet. Elle s'accomplit à chaque instant dans le mouvement de l'existence.* »[3] Mouvement qui excède pleinement la singularité de notre être, requérant ainsi de se conformer à une réalité plus grande, selon une perspective plus globale. Le holisme qui apparaît dans la pensée chinoise, et particulièrement taoïste se traduit au niveau de la pratique martiale dans la stratégie du non-agir-contre, qui invite à s'en remettre à un ordre qui nous dépasse, mais auquel il faut faire confiance. Telle est la voie/voix du *Dao* : « *Suivre le cours des choses et achever son œuvre sans même en avoir conscience, tel est, pour moi, le mode de fonctionnement des choses.* »[4]

---

[1] « *Le soi n'est pas simplement ce qui est toléré, reconnu, accepté par notre système immunitaire, cette identité à laquelle notre corps l'a confronté au moment de sa naissance – la ligne mélodique du soi dont la reconnaissance quotidienne est indispensable à chaque lymphocyte pour survivre. Le soi est aussi ce que notre corps interdit chaque jour à notre système immunitaire, sous peine de mort, d'attaquer.* » (*La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, II, 8, Le concept de "privilège immunologique", p.221)

[2] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "La voie de la pratique ou l'utilité de la pratique de la Voie"

[3] M. Merleau-Ponty, *Phénoménologie de la perception*, I, I, p.118

[4] Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, I, II, p.23. « 已而 不知其然，謂之道。 » (*Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, II, p.70)

Le faîte intérieur

Mon corps se décompose au fond de l'horizon.
Le monde est devenu vague périphérie
Et j'en deviens le centre en vidant ma raison.
Vacuité de l'ego qui s'ignore et périt.

Devenir le nadir, sortir de la prison
Des creuses intentions afin que l'égérie
De ces maux, la conscience, oublie ses trahisons
Et laisse enfin la chair devenir féerie.

Les pensées perdent pied, les mots perdent leur sens
Mais la respiration devient une colonne
En partant des talons, et raffine l'essence
De la compréhension de ce qui environne.

Être enfin le pivot de la terre et du ciel
Et par un profond souffle ôter l'artificiel.

CONCLUSION

1. Le débordement sur le quotidien

La pratique du Taiji quan, comme toute pratique martiale sérieuse, ne doit pas être enclavée, circonscrite à l'intérieure de l'espace privilégié qu'est l'entraînement. Bien sûr, cette pratique requiert ces moments d'étude et d'approfondissement ; cependant, elle doit pénétrer petit à petit l'existence dans sa globalité. Et c'est là toute sa force. La réflexion sur les rapports entre corps et esprit, pour reprendre ces termes toujours inadéquats et pourtant chargés d'une positivité nouvelle, doit finalement aider à mettre en place un rapport différent à sa pratique, et donc à soi-même. La pratique se doit d'être un reflet de l'existence. De fait, maintenir une forme de dichotomie revient à compartimenter les éléments de sa vie, en empêchant leur communication. Or, ce qui intéresse la pratique du Taiji quan, c'est la *régularité* et le *naturel*. Tels sont les deux éléments clefs – intimement liés, pour ne pas dire corrélatifs – qui doivent définir la démarche du pratiquant.

La régularité se définit en effet comme continuité. Par conséquent, elle invite les principes de la pratique à infiltrer le quotidien et s'y diffuser jusqu'à ce qu'il y ait développement d'un naturel. Telle est la perspective de la nature, pleine de bon sens, dans la pensée chinoise : la nature est cyclique, et le propre du cercle est de ne jamais s'interrompre. Si le point de départ du pratiquant est déterminé par son caractère exceptionnel, celui-ci doit pourtant se répandre jusqu'à atteindre l'ordinaire. Il n'y a aucun miracle dans la pratique du Taiji quan. Il ne s'agit aucunement de devenir un "surhomme", et donc se placer sur un piédestal par rapport au reste de l'humanité. Il s'agit plutôt d'actualiser ses potentialités, d'exploiter les ressources de sa nature, et donc de développer ce qui est déjà présent de manière latente. Créer une "super-nature", cela reviendrait à créer un nouveau déséquilibre or, ce dont il est question, c'est justement d'atteindre un équilibre, ou même plus, une harmonie. Ce dernier terme sonne en effet plus juste, traduisant mieux la dynamique.

Il n'y a pas d'arrêt, pas de rupture. L'idéal n'est pas asymptotique car il n'y a pas non plus d'idéal en tant que tel. Il s'agit juste de vivre, d'exister en investissant pleinement, par tout son être, chaque instant de l'existence. L'étymologie grecque du terme "exister" est éloquente. Elle fait même ici figure de conseil. Elle suggère de sortir de soi, de ne pas rester prisonnier d'un univers clos mais au contraire de communiquer avec l'extérieur. C'est en effet par cette "porosité" qui n'est pas sans rappeler la conception du corps humain par la médecine traditionnelle chinoise qu'il devient possible de prendre conscience de soi. C'est l'enfermement en soi qui empêche l'individu d'accéder à sa nature profonde. Si loin de soi, en soi. La prise de distance donne une perspective nouvelle au pratiquant. Elle l'ouvre au monde extérieur en même temps qu'elle lui donne un accès différent à son être propre. Là encore est présent ce débordement sur le quotidien. Car si les moments de pratique mettent en lumière certains phénomènes, il devient impossible de ne pas observer certaines incidences sur d'autres moments de l'existence. Les perspectives sur le monde, la nature, l'homme ne sont plus les mêmes. Bien sûr, il est toujours possible de se leurrer – le vouloir peut empêcher le voir. La pratique met en exergue les nombreux disfonctionnements du quotidien – au quotidien...

Le débordement sur le quotidien s'accompagne d'un renoncement à toute forme de dichotomie. Le modèle du *yin-yang* doit être préféré. De la même manière qu'une scission entre corps et esprit n'est plus possible, la séparation entre théorique et pratique doit également être écartée. Or, circonscrire la pratique martiale à un certain contexte à la fois spatial et temporel, c'est en quelque sorte la maintenir dans une perspective théorique. L'objectif est pourtant qu'elle "envahisse", presque par capillarité, imperceptiblement, tout le domaine de l'ordinaire. D'où la nécessité de s'engager dans une voie qui soit en accord, ou plus exactement qui soit compatible avec le quotidien. C'est l'application possible dans l'existence de tous les jours qui va déterminer l'efficacité de la voie, c'est-à-dire sa pertinence quant à "vivre mieux". Une voie qui ne permet pas de tirer parti de ses enseignements au jour le jour maque de consistance et apparaît même comme éminemment problématique. Sur ce point, l'enseignement de Wang Yangming est lumineux : « *Sans connaissance, l'action est impossible ; sans action, la connaissance est impossible. En tant qu'elle est véracité et honnêteté, la connaissance est action ; en tant qu'elle est lucidité et perspicacité, l'action est connaissance. Dans leur pratique, connaissance et action sont fondamentalement indissociables.* »[1] Certes, sa perspective est avant tout morale, mais le fonds métaphysique sur lequel elle repose est riche d'enseignements. Le savoir qui ne peut être appliqué n'est d'aucune utilité mais, réciproquement, qui se lance dans l'action sans un minimum de connaissance ne produira rien d'accompli. Il faut ainsi poser entre eux un lien qui reprenne le schème du *yin-yang*, de sorte que l'un ne peut rien faire sans l'autre. La connaissance est déjà action ; l'action est déjà connaissance. La pratique du Taiji quan est une manière de vivre. Une manière d'harmoniser les différents éléments de sa personne, et de s'harmoniser avec son environnement. Elle aide à mieux vivre, parce qu'elle propose une compréhension différente de l'existence, plus en adéquation avec son être profond.

La distinction qu'opère Zhuangzi entre le régime céleste/naturel et le régime humain prend ici tout son sens. Étant donné que ces deux modes de fonctionnement *(dao)* sont en constante tension l'un avec l'autre, l'activité globale d'une personne est à penser sur le mode d'un rapport de forces, d'autant plus essentiel que l'être est de l'activité. Ces forces, célestes et humaines, peuvent autant coopérer et se relayer que se parasiter l'une l'autre. Les modalités de cette tension dépendent de la façon dont cette personne organise ses interactions avec la réalité[2]. Il n'est pas question de séparer en les opposant ces deux régimes d'activité, mais de les *harmoniser* comme on accorderait différentes notes de musique de sorte qu'elles ne soient pas dissonantes. L'harmonie tend à concilier ce qui diffère, voire même s'oppose. Et tel est le but de la pratique, pour autant qu'elle devient une manière de vivre. La symbolique du *Taiji* est puissante en cet endroit, puisqu'elle déploie le *yin* et le *yang* dans leurs différences respectives, mais surtout dans leur complémentarité. Redisons-le, plus qu'une harmonisation entre "corps" et "esprit", c'est d'une interaction entre la pratique et le quotidien qu'il s'agit.

---

[1] Cité et traduit par A. Cheng, in *Histoire de la pensée chinoise*, V, 20, "Connaissance et action ne font qu'un", pp.540-541 « 知之真知篤實處，即是行；行之明覺精察處，即是知，知行功夫本不可離。» (*Wang Yangming quanji* 王陽明全集, II, II, *Chuanxi lu zhong* 传习录中, p.42)

[2] R. Graziani, *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, VI, Ciel et Homme : les deux registres de l'agir, p.276

Non seulement, il faut choisir une voie qui soit en adéquation avec son mode de vie mais, corrélativement, il faut adapter sa pratique à son quotidien. Une telle dynamique laisse place au plaisir, essentiel pour parvenir à l'équilibre harmonieux qui doit être maintenu. "Maintenu", autrement dit prolongé plus que définitivement atteint. « *Ce n'est pas facile de pratiquer, mais c'est aussi normal que se laver ou dormir. Dans l'entretien de nous-mêmes, dans l'utilisation plus ou moins raisonnable de notre corps/esprit, nous devons trouver un équilibre. Le déséquilibre est la maladie. […] Il n'est pas besoin de bien faire et de rechercher la perfection, il n'est pas besoin de tout savoir faire.* La recherche est dans l'action, pas dans le résultat. *La pratique demande de ne pas faire mal, mais pas de faire bien non plus.* »[1] Le mouvement est téléologique. L'accomplissement ne se trouve pas dans un but mais dans un chemin, c'est-à-dire une démarche. Une allure qui doit donc être adoptée en dehors du cadre réservé à l'entraînement.

Pour autant, il n'est pas nécessaire de "forcer" le débordement de la pratique dans le quotidien. Celui-ci s'effectue *sponte sua*, à la manière de ce que décrit Zhuangzi dans la parabole du charron Pian. Il s'effectue même en adéquation avec ce que porte le terme chinois *ziran*. Imperceptiblement, progressivement, un changement apparaît. Mais celui-ci n'a rien d'intentionnel, au sens où la projection vers un objectif ne peut que provoquer une crispation, une tension, qui va à l'encontre du processus de relâchement qui définit la pratique. Là encore, l'un des principes clefs du Taiji quan, *fang song* 放松, répété à l'envie par les professeurs chinois, est plus que jamais d'actualité. La détente ouvre le chemin de la communication entre les différentes sphères de l'existence, de la même manière qu'elle permet aux différents aspects de la personne de communiquer entre eux. De ce point de vue, l'harmonie recherchée, pour ne pas dire poursuivie, s'explique par l'assouplissement des frontières (*feng* 封) entre soi et le monde, et le passage incessant de l'un à l'autre. Le Taiji quan constitue un art du mouvement dans une optique radicalement métaphysique. Il se définit par un mouvement de tout l'être, inspiré du mouvement de l'existence en général, toujours sur ce modèle du *yin-yang*.

Néanmoins, cette optique métaphysique se doit d'être solidement enracinée dans le concret, pour ne pas devenir un simple leurre que le mental mettrait en place pour se convaincre du bien-fondé de ses postulats. Une vérification par la chair est nécessaire, afin d'éprouver cette lucidité corporelle, cette intelligence somatique qui se place en deçà de toute dissociation entre matière et esprit. L'acquis fondamental de cette étude semble être ainsi l'expression d'une puissance de la chair, dans son occurrence phénoménologique, qui établit un lien indéfectible avec le monde. M. Merleau-Ponty parle ainsi de « *chair du monde* », ce qui confirme cette disposition de l'être individuel comme participant à l'être universel comme un élément participe de la globalité. Par conséquent, ce débordement sur le quotidien apparaît comme une manière de se tenir dans le monde, dans la mesure où le naturel empiète sur l'artificiel, où l'instinctif prend le pas sur l'intentionnel, sans pour autant l'effacer complètement. L'idée d'unité processive, inchoative contenue dans le terme *Taiji* est à nouveau mobilisée, et s'adapte très bien avec cette thématique de la chair. Celle-ci, parce que vivante, traduit le mouvement global de l'être sans pour autant occulter toutes les tensions dynamiques qui le composent. Du débordement sur le quotidien émerge alors une compréhension différente de cet environnement.

---

[1] S. Augier, http://urbandao.blogspot.com, "Contemplant l'abysse en façonnant le Monde"

2. Transformation du rapport au monde

La transformation évoque immédiatement la porosité nouvelle des frontières, des limites qui introduisent des ruptures au sein de l'existant. Le principe défini par le terme *tong* 通 est sur ce point crucial. Parce qu'elle ré-interroge sans cesse les fondamentaux de l'être, la pratique du Taiji quan implique une communication dont la portée vise la définition même de soi. Tandis que le mental plaque une définition de l'être qui n'est finalement rien d'autre que la construction d'un personnage social, la pratique dans sa dimension interne va consulter l'intimité profonde de l'individu pour le connecter avec une réalité qui le définit plus essentiellement, et qui place une certaine équivalence entre lui et le monde. Nul besoin de jouer un rôle, puisque c'est l'expression d'une identité véritable qui émerge. C'est exactement ce que décrit Zhuangzi dans le *Qi wu lun* 齊物論, lorsque Ziqi 子綦, sortant tout juste d'un temps de méditation, déclare avoir perdu son moi. L'expression est complexe car elle combine le terme *wo* 我 désignant l'individualité psychique, au terme *wu* 吾, qui est une expression beaucoup plus neutre évoquant la personne sous l'angle de la participation à la communauté[1]. Ziqi a pris de la distance avec son moi social, qui n'a de pertinence que dans le rapport aux autres, et par conséquent constitue une entrave à l'expression d'un moi véritable, intimement lié à la structure même du monde, et qui ne possède pas de réalité en lui-même[2].

Il faut sur ce point extrapoler ce qui peut être posé par la phénoménologie, qui ne remet pas véritablement en question cette facticité du moi. Mais à suivre E. Husserl comme M. Merleau-Ponty, le "je" est toujours chevillé à la chair, puisqu'il faut saisir l'antériorité du "je peux" sur le "je pense". Autrement dit, le "je" détermine avant tout un pouvoir d'agir, et celui-ci est lié à la chair. Celle-ci reçoit une connotation "spirituelle", puisqu'elle coordonne vouloir et pouvoir. L'idée de « *lucidité corporelle* » proposée par N. Depraz permet d'effectuer ici un point de jonction entre taoïsme, Taiji quan, et phénoménologie. C'est bien à partir de la chair comme "corps spiritualisé" qu'il est possible de véritablement comprendre ce qu'est le moi véritable, qu'il ne s'agisse plus simplement d'un « *fantôme d'ego* » nietzschéen. La chair est en effet un élément du monde en même temps qu'elle est une chair vécue, et donc individualisée. Parce qu'elle reconnecte l'individu à cette chair comme structure participative, la pratique du Taiji quan ouvre la possibilité d'une communication réciproque entre l'extérieur et l'intérieur[3], par l'abolition des frontières et le développement de leur porosité. Là où le personnage construit par le mental, en réaction avec son environnement social, instaure des infranchissables, la connexion avec son être profond dévoile la vanité de telles limites.

---

[1] « 今者吾喪我。 » (*Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, 2, p.45)

[2] R. Graziani commente ainsi avec justesse : « *Y a-t-il une raison autre que sociale de se rapporter à un moi ? Est-ce que soumettre la saisie du monde à la perspective d'un moi ne déforme pas la réalité du processus vital en nous ? Zhuangzi a l'air de dire qu'il y a bien un moi, et un usage légitime de ce "moi", mais uniquement par convention linguistique dans le contexte de nos relations avec autrui. En revanche, si le moi implique une quelconque identité substantielle, implique que quelque chose demeure à travers le changement et que l'on sache précisément quoi, alors le moi est une pure fiction.* » (*Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, IV, Le deuil des parents en Chine ancienne, p.215)

[3] Ce que confirme le commentaire du passage de Zhuangzi évoqué plus haut (cf. *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, 2, note 1, p.45).

La transformation du rapport à soi a des incidences directes sur le rapport au monde. Cette idée rapproche le taoïsme de la phénoménologie, lorsque celle-ci évoque le point de vue du transcendantal, corrélé à la démarche de l'*épochè*. La perspective doit en effet être plus vaste, et le Taiji quan qui tend à connecter l'homme au ciel et à la terre en est une expression pratique. Les trois aspects se situent sur le même axe. Pas d'ésotérisme, mais simplement une lucidité affinée de ce qui se passe, plutôt de ce qui est *en train de se passer*. Le pratiquant fait plus que simplement traverser le monde comme un étranger, il l'*habite* en chaque instant, par une présence active qui lui permet d'investir le monde comme une extension de son propre être, intensifiant la densité du présent. Plus exactement, il se comprend comme un élément appartenant à un ensemble plus vaste. Cette proximité n'est autre que celle de la nature, qui constitue tous les êtres, auxquels tous ceux-ci se rapportent comme à une matrice essentielle et originelle.

Néanmoins, se focaliser exclusivement sur le naturel pose des incompatibilités avec l'homme en tant qu'être culturel. Et, précisément, il n'est pas question d'une transformation du monde, mais d'une transformation du *rapport* au monde. Ce n'est pas l'homme qui change, mais la manière dont il s'appréhende et agit. De même, dans la phénoménologie, le monde ne change pas quand l'ego transcendantal en fait l'*épochè* : c'est la perspective qui est différente. Toutefois, là où la phénoménologie pose un ego transcendantal abstrait du monde, positionné en-dehors de lui, le taoïsme tend à renforcer la communication et les interactions de l'homme et du monde. Le Taiji quan développe une telle malléabilité qui rend l'homme capable de mieux s'adapter à son environnement. L'optique martiale est importante sur ce point, car si sa finalité n'est autre que la survie de l'individu, elle permet d'accentuer la disponibilité de l'homme vis-à-vis du monde. Le combat doit ainsi devenir une situation ordinaire, et l'ordinaire, une situation de combat, de sorte que l'un participe de l'autre, mais sans jamais qu'ils se dénaturent. Le quotidien doit conserver son caractère naturel, tout en étant martial. Il s'agit en quelque sorte de greffer l'état d'esprit martial, c'est-à-dire cette pleine disponibilité de l'être, au sein même du quotidien. Le but de la pratique est précisément que cela se fasse de façon suffisamment subtile pour que le combattant ait l'impression de toujours rester dans son état ordinaire, même pour combattre.

La pratique du Taiji quan, parce qu'elle apaise le mental et qu'elle réinvestit le corps-propre d'une confiance et d'une fiabilité perdues depuis l'enfance, "aplanit" les rapports avec le monde. Le pratiquant découvre ainsi une forme de solidarité qui n'est toutefois pas rigide, mais au contraire extrêmement flexible. Recentré sur lui-même et mieux connecté avec le monde, il ne se crispe plus des inévitables aléas. Plus encore, il en exploite le potentiel. Le fait d'être présent à chaque instant facilite cette relation, car cela développe la réactivité, tout en laissant émerger le moi profond, non mental. Qui habite chacun de ses gestes, de ses exercices dans la pratique du Taiji quan est en mesure de suivre la dynamique de l'existence, puisqu'il s'y est préparé. Il n'a pas en propre d'être simplement jeté dans le monde, au péril d'une étrangeté radicale, mais plutôt de créer une forme d'habitude, et donc une familiarité avec le monde. « *Plus nous sommes inconscients et plus les changements du monde seront projetés dans un futur angoissant ou un passé dépressif. Plus nous sommes dans cette dissociation nous/monde, plus notre inconfort est grand. Plus nous sommes dans la trame du temps, moins nous sommes heureux. Dans ce refus du présent, nous devons nous*

occuper suffisamment pour ne jamais être conscient : chaque moment de présence nous rappelle que nous sommes séparé de cette union recherchée. »[1]

La démarche du pratiquant de Taiji quan est au contraire de ne pas se leurrer, c'est-à-dire d'accepter le vide plutôt que de chercher à tout prix à le remplir. Tous les "bruits" du monde ne sont finalement que l'écho du mental. Or, le mental, c'est avant tout l'expression fondamentale du moi, comme *personnage* créé par l'individu en fonction des projections effectuées sur lui par son environnement. Le moi est un masque, au sens de l'étymologie de *persona*, c'est-à-dire un mensonge hypostasié non seulement pour/par les autres mais encore pour/par soi-même, et qui fausse toute perspective. Le Taiji quan n'est pas une simple conquête gestuelle, voire corporelle, mais ne recherche globale. Ce n'est pas le hasard qui fait que l'individu se met en quête d'une pratique aussi spécifique. L'origine est souvent la même, à savoir une dissonance entre soi et le monde, entre soi et soi-même. Il faut ainsi opérer une conversion non sur la nature des êtres, mais sur la manière de s'y rapporter[2]. Plus justement. Plus sincèrement. Une telle recherche de l'harmonie ne disposera pas d'une bouleversement de l'individu dans sa nature profonde, mais au contraire d'un moyen pour faire émerger celle-ci. En d'autres termes, il s'agit de reprendre à son compte l'injonction de Pindare : « *Deviens qui tu es.* » L'enracinement dans la chair est là encore crucial. Qu'il s'agisse de Zhuangzi, de la phénoménologie de M. Merleau-Ponty et N. Depraz, une intelligence somatique, une lucidité charnelle est à l'œuvre. C'est par son intermédiaire qu'il est possible de *démasquer le moi*.

Sans aller jusqu'à l'aversion des constructions mentales, il devient néanmoins indispensable de s'en détacher, d'apprendre à les relativiser, en se fiant à un autre aspect que le seul intellect. Autrement dit, il ne s'agit pas d'opérer un renversement au profit d'un autre ordre, mais d'équilibrer les rôles de chacun, de les harmoniser. Non plus les considérer comme des opposés s'excluant l'un l'autre, mais comme des complémentaires. Ainsi de l'homme et du monde, afin de sortir d'un cercle vicieux procédant d'un anéantissement total, déshumanisation de l'homme et dénaturation de la nature. Une telle loi de la négation du vivant nous asservit au lieu de nous affranchir. Elle nous condamne à nous soumettre au *diktat* d'une modernité qui mécanise notre être, et le fait sombrer dans le "toujours plus" de la consommation-*consumation*[3]. Or, rien n'est plus à l'opposé de la pratique du Taiji quan que cette consommation qui nous assujettit à une logique de simplicité et d'immédiateté étrangère au vivant, à la nature et aux arts martiaux. Pratiquer, c'est avant tout s'engager. Voilà la difficulté initiale : non pas consommer, mais *commencer*.

---

[1] S. Augier, http://www.urbandao.blogspot.com, "Temps, patience et personnalité"

[2] L'accomplissement du *Dao* invite à atteindre une nouvelle perspective, grâce à laquelle tout peut être vu dans des rapports harmonieux, dans la beauté et dans la joie. Le taoïsme enseignement comment accomplir une telle conversion afin de voir les choses correctement, comme si c'était la première fois. (cf. Y. Park, "The concept of Tao : a hermeneutical perspective", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), VI, p.212)

[3] « *Ayant posé [le monde] comme objet extérieur, il nous résiste. Nous aspirons furieusement à nous l'incorporer, à le faire nôtre, mais il nous échappe et se dérobe pour cela même. Il nous est d'autant moins accessible que nous le convoitons davantage. Aucun objet de convoitise ne peut être en nous, parce que nous ne convoitons les choses que dans la mesure où elles nous sont extérieures. Le monde ne peut être intégré, il peut tout au plus être détruit, c'est-à-dire consommé.* » (J. Levi, *Propos intempestifs sur le Tchouang-tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Le meurtre de Chaos, Intériorité et extériorité, Le monde du séparé, p.81)

3. Le commencement

Le commencement est la marque d'un achèvement : il signe la fin d'un ordre antérieur, de la précédente manière d'envisager le monde et soi-même. Un parallèle est d'ailleurs possible avec l'un des exercices du Taiji quan, qui constitue l' "incipit" de la forme : le commencement y est rupture de l'immobilité, passage du *Wuji* au *Taiji* [1]. L'immobilité peut être pensée comme celle de l'homme dans le monde, lorsque le premier ne cherche pas à agir en mouvement avec le second, c'est-à-dire sans coordination mutuelle. Si le Taiji quan est à penser comme une harmonie, c'est en effet celle de l'homme avec lui-même et avec le monde. L'homme n'est plus que l'élément d'un ensemble plus vaste. Cet équilibre n'est pas statique, mais pleinement dynamique. Il s'agit finalement d'un processus à initier, car il n'y aura pas d'état définitif pouvant jamais être atteint. Cela signifierait mettre un point d'arrêt. Or, l'arrêt n'a de sens que s'il contient déjà l'ébauche d'un recommencement.

Autrement dit, ce que propose la pratique du Taiji quan n'est jamais qu'une harmonie *en devenir*, à l'instar d'une liberté toujours à maintenir, plutôt à reconquérir sans cesse. Une liberté qui est recherchée dans la pratique, puisqu'il s'agit de rompre avec un mode de vie qui, d'une manière ou d'une autre, ne satisfait pas, où il est impossible de s'épanouir complètement, et donc où la liberté est étouffée. Or, être libre, c'est *se libérer*. De manière très spinoziste, la liberté revient à augmenter sa puissance d'exister, grâce à l'augmentation de sa connaissance, qui peut tout à fait être théorique et pratique. Le Taiji quan ne se réduit pas à un simple enseignement corporel, car il mobilise une perspective radicalement nouvelle quant à sa propre existence. D'où l'importance du commencement, qui constitue une phase pour *installer la pratique*, et dont la durée varie selon les traditions. Il s'agit alors de réserver une place à cette pratique dans son quotidien. Ce qui est avant tout visé, et c'est là l'essentiel, est la régularité. Décider du jour au lendemain de se consacrer pendant trois ou quatre heures, quotidiennement, à un travail s'effectuant seul, va paraître extrêmement pesant pour la plupart des gens. En revanche, s'il n'est question que de quinze minutes par jour, cela est tout de suite plus accessible. Une durée qu'il faudra pourtant augmenter au fur et à mesure, en suivant un ordre croissant de difficulté.

Nul n'a jamais prétendu que la pratique du Taiji quan était chose aisée, et une expression chinoise dénote très clairement sa spécificité : « manger amer » (*chi ku* 吃苦). Néanmoins, si la pratique entamée est complète, elle ne peut qu'entraîner un bouleversement au demeurant toujours positif, malgré sa détermination en devenir. Car dans la pensée chinoise, tout est en devenir, et l'existence elle-même entérine ce mouvement de sortie. « *Être, c'est être déterminé, particulier, en quelque façon se détacher du continu, advenir à l'ex-sistence ; c'est "sortir"*, chu 出, *disent Zhuangzi et les Chinois. Disparaître, c'est "rentrer"*, ru 入, *dans le continu, dont on ne s'est jamais tout à fait détaché.* »[2] L'opposition entre exister, *you* 有, et ne pas ou ne pas encore exister, *wu*

---

[1] « *Avant d'effectuer le premier mouvement proprement dit, l'adepte part du* Wuji, *c'est-à-dire de l'état nouménal et commencer à plier légèrement les jambes, devenant un Taiji, unité primordiale composée du Yin et du Yang, premier pivot du mouvement ininterrompu qui va faire se mouvoir l'adepte en une multitude de postures jusqu'au retour à l'immobilité finale.* » (C. Despeux, *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, VIII, Les mouvements, p.225)

[2] I. Robinet, "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, p.116

無, est à ce titre fondamentale en Chine, où tout est en devenir. Lorsque quelque chose advient, émerge, il ne devait pas être présent avant, bien qu'une place vacante en ait permis l'avènement. Le *wu* est ainsi à l'origine du *you*. Il est « *ce qui rend possible qu'il y ait quelque chose, le* suo yi 所以, *le "ce par quoi" employé si souvent par Zhuangzi* »[1].

La vie est ainsi structurée comme une vague, et les hommes sont pris dans l'un de ses reflux, puisqu'ils émergent dans la présence, le monde des choses, pour ensuite immerger dans l'océan de l'indifférenciation[2]. Au-delà de ces deux frontières temporelles qui délimitent l'existence, cette dernière, parce qu'elle est partie prenante d'un processus, n'a de cesse d'osciller entre mouvement et repos. La pratique est à son image. D'où la difficulté qu'elle suscite. L'engagement n'est pas définitif, il est à renouveler chaque jour, d'où l'amertume à manger lorsque les humeurs tentent de convaincre le pratiquant qu'il peut échapper à ce qui devient un moment essentiel du quotidien, comme s'il pouvait se dispenser impunément de ce qui est devenu un réel besoin, et en même temps une source de plaisir et de joie – une libération procédant d'un effort. L'instant du commencement n'est donc pas fixé dans le temps : il est nécessaire de le réactiver sans cesse. Il est toujours à la fois en germe et déjà éclosion, comme si chaque moment de ce processus renvoyait à son impulsion initiale.

C'est parfois cela qui peut guider parmi les embûches : quel fût le premier moteur qui institua l'engagement dans la voie ? Une question qui pourtant finira par devenir obsolète, car les raisons primordiales d'une pratique, et particulièrement d'une pratique martiale, sont rarement les meilleures. Fantasmes, peurs, quêtes, etc., ce qui motive l'individu en premier lieu sera confronté par la pratique qui, lorsqu'elle est complète, renvoie à ces leurres que l'on se raconte à soi-même pour échapper à la réalité, c'est-à-dire à la réalité de ce que l'on est en profondeur. Ce qu'une personne est relève autant de l'inné que de l'acquis, car ce qui est en puissance doit toujours être actualisé pour être effectif. Nature et culture s'entrelacent dans une dynamique dialectique où l'homme apparaît dans un monde déjà constitué, puisqu'il lui préexiste, mais jamais complètement constitué, et où il peut donc intervenir. C'est précisément là où apparaît également le possible de la liberté, comme une libération du soi véritable, logé dans les profondeurs de l'être, contre le moi social, situé à la périphérie, conditionné et illusoire.

Une libération qui ne sera donc jamais liberté, mais un processus dynamique et dialectique. Pour reprendre le mot de M. Merleau-Ponty, « *tout est fabriqué et tout est naturel chez l'homme* »[3]. Cette construction de soi prend appui sur une base naturelle, qu'elle modifie nécessairement, d'une manière ou d'une autre. Le fait d'être acteur de son propre être, de sa propre existence trouve pour corrélat une responsabilité plus grande, qui va à l'encontre de cette tendance actuelle à une déresponsabilisation massive évitant toute remise en question. Or, puisque la pratique dépend avant tout de ce qui est en fait, il appartient à chacun de la rendre pertinente, ou bien d'en gâcher les potentialités. Le commencement de la pratique coïncide par conséquent avec l'acceptation tacite d'en être responsable. De fait, il ne

---

[1] *Ibid.*, p.115

[2] S. Coutinho, *Zhuangzi and early chinese philosophy : vagueness, transformation and paradox*, 4, Central themes of the *Inner Chapters* : death, boundaries and vastness, p.67

[3] *Phénoménologie de la perception*, I, VI, p.230

suffit pas de comprendre théoriquement les grands principes mais de les *appliquer*, d'où la nécessité d'un débordement sur le quotidien. L'antiquité, qu'elle soit grecque ou chinoise, a toujours manifesté cette intuition d'un équilibre entre théorique et pratique. La formule majeure de Wang Yangming 王陽明, qui rend connaissance et action non seulement complémentaires mais encore constitutives l'une de l'autre (*zhixing heyi* 知行合一) est une direction décisive, et qui doit déborder le cadre moral dans lequel elle s'inscrit originairement. *Les limites du théorique sont le commencement de la pratique.* Un commencement à recommencer sans cesse, car tel est le *Dao*, qui demeure sans forme parce qu'il est la cause de toutes les formes qu'il engendre ; un aspect de la réalité où l'homme, et surtout le pratiquant, puise la source même de son existence en tant qu'il désire lui donner un sens, source qui n'est jamais épuisée, et jamais remplie.

Un commencement qu'il faut perpétuellement reprendre, sans dissocier théorique et pratique, action et connaissance, au risque de se perdre dans des arguties strictement intellectuelles, qui empêchent d'être en prise avec le réel. Lorsque l'érudition se réduit à n'être qu'une digression mentale, elle asservit au lieu d'affranchir[1]. Une formule du *Suwen* est particulièrement éloquente sur ce point : « *La voie, les saints la pratiquent, les sots l'admirent.* 道者，圣人行之，愚者佩之。 »[2] La voie qui est choisie doit nous parler d'une seule voix, où corps et esprit, complémentaires et constitutifs l'un de l'autre, appartiennent au même processus qui ne demande qu'un pas pour être amorcé. C'est là semble-t-il la plus grande des leçons de Zhuangzi, appelant à vivre pleinement la pratique plutôt qu'à s'effacer dans la théorie :

« *C'est en marchant que le chemin se forme.* 道行之而成。 »[3]

---

[1] « *La vie, le chercheur ne peut jamais la comprendre dans on attitude théorique ; s'il la lui faut connaître, ce ne sera plus une affaire de connaissance, mais bien d'expérience.* Apprendre à connaître ce qu'est la vie*, c'est apprendre à connaître non pas les choses pour pouvoir en profiter, mais à connaître à travers un "voyage vers les choses" jusque là où plus rien n'est délaissé, à comprendre que savoir n'est pas vivre, que ce plaisir que l'on prend aux jeux changeants des idées et de la réflexion peut aussi être un "enfermement dans les choses", enfin, que la vie n'est pas un objet de connaissance, mais le projet d'une existence éveillé. Le principe d'expérience fait éclater définitivement tout type d'idéalisme – moralisateur en son fond – au sujet de la connaissance. La scission entre la vie et la connaissance ne saurait être comblée par une extension de la connaissance, parce que livrée à elle-même, la connaissance ne saurait nous rendre libre.* » (Song G., "La fureur de Zhuangzi : essai sur une critique du pouvoir", in *Du pouvoir*, pp.60-61)

[2] C. Larre, *La voie du ciel : Huangdi, l'empereur Jaune, disait…*, Suwen II, p.148

[3] *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, I, 2, p.69. Une autre traduction possible indique d'ailleurs que la voie (le *Dao*) doit être *pratiquée* pour s'accomplir (« *Le* Dao *s'accomplit en se pratiquant.* », in *Les œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Lévi, I, II, p.23)

INDEX RERUM

Abschattungen (“esquisses”) : 52, 94, 108-109, 117, 131, 134, 139-140, 177, 205, 218-221, 382-383, 386
Adversaire : 19, 21, 26, 37, 42-43, 46, 64, 75-77, 82, 84, 105-106, 114-115, 117-118, 120-121, 124-125, 127-133, 135, 163, 165, 175, 177-179, 182-189, 198, 203, 206-210, 215, 218, 220-222, 232-234, 260, 276, 286, 305, 314, 325, 328, 330, 347, 358, 383, 386, 395, 403, 407, 413-415, 418
Alchimie : *cf. Neidan* 内但
Altérité (autre, autrui) : 12, 19, 29-30, 42, 52, 84, 88, 108, 114-115, 120-121, 126-127, 131-132, 134, 135-234, 239, 248, 253, 258, 300, 323, 338, 347, 352-353, 376, 386, 388-391, 395-396, 399, 404, 407, 415-416, 422, 437, 444, 446
An (按, “repousser”) : 44-45
Animal, animalité : 26, 83, 88, 128, 145-146, 185, 203, 214, 224, 282, 286, 331, 339, 340-365, 366, 378, 380-381, 384-386, 388-390, 392-393, 395, 398, 410, 416, 426
Antagoniste : 36, 59, 76-77, 83, 298, 329, 397, 406
Anticipation : 35, 42, 55, 79, 95, 115-120, 127, 130, 133, 208-209, 215, 220, 228, 231-232, 240, 249, 286, 294-295, 323, 386, 399, 407, 413-414, 422
Attitude naturelle : 333, 342
Autre, autrui : *cf. Altérité*
Bian (变, 變, transformation) : 43, 98, 101-102, 111-112
Calligraphie : 12, 16, 28, 37-39, 55, 65, 68, 85, 90, 104-105, 107, 129, 211-216, 218, 220, 268, 274, 292-293, 303, 311, 360
Chair : 24, 41, 50, 53-54, 57, 94-95, 118, 121, 131, 143, 144-152, 153-162, 166, 168, 172-173, 175, 178, 180-182, 187-189, 194, 196, 198-207, 209, 211-214, 224, 228-232, 240, 242, 245, 254-255, 258, 272-273, 282, 284-285, 289-296, 299, 301, 303-304, 306-317, 321-322, 325, 339-340, 342-350, 352, 356-360, 362, 364, 366, 368-372, 374-413, 416-434, 443-446
Champ de cinabre : *cf. Dantian* 丹田
Chiasme : 138, 149-152, 158, 206, 209, 228, 431
Chongqi (沖氣, 冲气, vide médian) : 59, 262-263, 277, 320, 428-431, 436
Clairvoyance : *cf. Ming* 明
Communication : *cf. Tong* 通
Comportement : 24, 117, 193, 203, 217, 223-224, 229, 231, 246, 276, 341-343, 345, 362-363, 388, 395, 399, 405
Conscience : 17-18, 24-25, 35, 48, 52-54, 60, 66, 69, 73, 78-83, 86-96, 98, 103-106, 108-113, 115-122, 125-128, 130-133, 137, 140, 142-146, 149-150, 155-159, 182, 186-188, 198, 202, 207, 209, 213-214, 220, 222-224, 228-234, 264, 285-286, 288-290, 291-294, 295-301, 306, 308-313, 317-318, 322-327, 331, 333-335, 342, 346, 352-354, 358-359, 361-366, 369-373, 376, 381, 385-396, 398-400, 402-412, 415, 417-431, 434-436
Continuité : *cf. Yun* 匀
Corps-objet (*Körper*) : 10, 26, 36, 50-51, 143, 144-149, 153, 160, 189, 217, 230, 241-242, 250-251, 253, 296, 307, 342, 366, 391, 421
Corps-propre (*Leib*) : 10, 17-18, 24, 26, 36, 46, 48-51, 55, 62, 138, 140-141, 143, 144-149, 151-153, 155-156, 159-160, 189, 202, 212-213, 215, 217, 230-231, 242, 251-252, 253-

255, 259, 272, 295-296, 300, 306, 313, 321, 326-329, 334, 336, 341, 342-344, 360, 366, 371, 374, 384, 391, 394, 410, 421, 431, 436, 445
Dantian (丹田, champ de cinabre) : 49, 61-62, 256, 269, 272, 274, 278-279
Daoyin (導引, 导引) : 273
Détente : *cf. Song* 松
Dichotomie : 7-10, 16, 18, 24, 35, 47, 57, 64, 100-101, 110-111, 149, 151, 194, 199, 226, 232, 239, 241, 243, 279-280, 287, 302-303, 307-308, 331, 375, 392, 396, 399, 409-411, 420, 426, 432-433, 436, 441-442
Disponibilité : 17, 38, 46, 50, 52, 63, 69, 72, 78, 90, 92, 110, 114-115, 117-119, 122-128, 130, 133-134, 169, 172, 176, 178, 188, 193, 200, 209, 215, 233-234, 270, 294, 296, 297-301, 311, 313, 321, 325-326, 328-329, 336-338, 349, 360, 389, 407-408, 424, 428, 431-432, 445
Distance (spatiale) : 21, 35-36, 37-48, 49, 120-122, 130, 136, 141, 145, 154, 160, 180-181, 203, 206-208, 216-217, 233, 324, 383
Dumai (督脈, 督脉, canal de contrôle) : 62, 66, 250, 261, 273, 279
Einfühlung (empathie, intropathie) : 207, 228-234
Ego : 87, 91, 147-148, 155, 157, 159, 162, 175, 200, 255, 258, 260, 306, 310, 315, 321, 333, 335, 343, 387-389, 391-394, 397, 399, 402, 408-409, 411, 415, 421, 423-424, 426, 434, 444-445
Émotion : 19-20, 25, 61, 89-90, 113, 119, 133, 176, 181, 183-184, 189, 201, 203-204, 207, 210, 214, 222-228, 229-232, 241, 243-244, 258, 275-277, 281, 288, 291, 293, 310, 313, 329, 244, 357, 395, 397-398, 405, 411, 422-424
Empathie : *cf. Einfühlung*
Énergie : 8, 15, 17-18, 21-22, 26-28, 36, 38, 41-44, 48-49, 57, 59-70, 73-74, 81-84, 101, 104-106, 110, 112-116, 122, 127, 155, 178, 180-181, 215, 218, 224-225, 232-233, 239-240, 248-255, 261, 262-289, 290-307, 313, 315, 320, 322, 326-328, 332, 334, 336-339, 343, 350, 352-353, 356, 366-369, 370-375, 377, 379-380, 382, 387, 391, 396, 399, 405, 409, 416, 417-419, 424, 427-434
Ennemi : 20, 26, 43, 112, 121, 123-124, 136, 162, 185, 218, 274, 338, 386, 415
Epochè (□ποχή) : 315, 317, 329-338, 364, 403, 406, 445
Équilibre : 12, 14-18, 45, 55, 58, 59-70, 72, 74, 81, 107-108, 110, 159, 210, 214-215, 223, 250, 254-255, 257, 263-264, 266, 269-270, 275, 293, 300, 312-313, 326, 329, 392-393, 398, 404, 427-437, 441, 443, 446-447, 449
Esquisses : cf. *Abschattugen*
Évidence : 113, 170, 216-217, 336, 342, 383-386
Feng (封, frontière, délimitation) : 47, 443
Gang (刚, dur) : 82, 84, 434
Geste : 15, 17, 22, 35-39, 50, 59-61, 74-76, 81, 84-96, 103-105, 107-10, 114, 117-118, 121, 128, 130, 141, 173, 191-192, 200-204, 209, 211-215, 216-221, 223, 231, 233, 268-270, 292-293, 299, 300, 302-307, 326, 335-336, 348, 350-361, 371-374, 379, 383-390, 405-406, 420, 424, 428, 434, 445-446
Gongfu (功夫) : 62
Habitude : 24-25, 74, 90-91, 110, 190, 202, 212-213, 216, 227, 246, 324, 326, 341, 355, 361, 378-379, 381, 383-385, 389, 394, 396, 400, 402, 410, 416, 422, 424, 445
Haptique : 142, 149, 180, 207-208
Harmonie, harmonisation : 7-8, 10, 12, 14-15, 18-20, 29-30, 36, 39, 44, 51-52, 54-55, 57, 59, 61, 65, 70, 73-77,

81-82, 114, 120, 122, 125, 127-129, 137, 234, 239, 249-251, 260-261, 263, 268-270, 275, 278-279, 281-282, 286, 291, 293, 302-303, 306-307, 311, 320, 327, 332, 336-337, 339, 348, 353-354, 356, 360-363, 368, 370, 374-375, 381, 387, 391-393, 395, 405, 408-409, 417, 420, 425, 427-428, 430, 431-434, 435-437, 441-443, 446-447
He (和, harmonie) : 54, 275, 362, 431
Horizon : 35, 52, 95-96, 100-101, 105, 108-110, 138-140, 155, 157-158, 221, 230, 327, 333, 343, 351, 398
Hiatus : 149-152, 157, 160, 206, 343, 431
Hua (化, transformation) : 98, 102, 262, 266, 283, 364
Hun (魂, âme visionnaire) : 243, 287-288
Hundun (混沌, indistinction première) : 57, 71, 200, 317, 329-332, 333, 335, 344, 362, 364
Hyôshi (拍子, cadence) : 34, 84-85
"Ich kann" : *cf. "Je peux"*
Imitation : 195, 203-204, 214, 215-219, 322, 331, 355
Immanence : 9, 53, 94, 99, 114, 117-118, 124, 150, 152, 158, 167, 172, 209, 317, 333, 342-343, 347, 351, 353, 362, 374, 378, 380, 386, 407, 412, 420, 431-432
Immortalité : 26, 252, 256, 261, 279, 285, 288, 332, 338, 345
Instinct : 20, 88, 91, 117, 132-133, 210, 232, 282, 289, 341-345, 346-347, 352, 355-356, 358-360, 372, 376-3 80, 383, 387-388, 421, 429, 443
Intelligence somatique : 17, 29, 53, 66, 81, 113, 121-122, 131, 358, 380, 382, 385, 387, 403, 429, 434, 443, 446
Intention : 18, 24, 50, 67, 81, 88, 94, 96, 105, 113-114, 116-117, 119-120, 122, 125-128, 130-131, 135, 139, 141, 143, 155-156, 158, 178-179, 189, 201-209, 211, 213-214, 217-218, 220-223, 228-229, 231-234, 259, 268, 285-288, 290-314, 318, 322, 324, 326-327, 334-337, 341-347, 352-353, 355, 364, 366, 369, 371-375, 380, 38-392, 397, 399-400, 403-408, 417-420, 426, 428, 434, 443
Intersubjectivité : 101, 145, 160, 178, 192, 203, 205-206, 400
Intuition : 23, 103, 115-120, 131, 136, 147, 217, 226, 229-231, 284-285, 287, 292, 305, 310-311, 358, 376-380, 383, 401, 404
"Je peux" (*Ich kann)* : 83, 153-157, 204, 211-212, 217, 231, 255, 356, 369, 378, 385, 394, 419-421, 425-426, 444
Ji (擠, presser en avant) : 44-45
Jin (劲, 勁, puissance) : 46, 274, 295, 297-298, 302, 304
Jing (經, 经, méridien) : 245, 250-252, 265-266, 273
Jing (精, essence) : 241, 243, 272, 277-283, 287, 373, 430
Jing (静, repos) : 41, 268
Kairos (καιρός) : 78
Kinesthèse : 24, 51, 81, 107-109, 117, 145-146, 155-156, 290, 295-296, 297-300, 306-307, 309, 347, 371, 386, 405, 419-420, 426
Körper (corps-objet) : *Cf. Corps-objet*
Langage : 24, 42, 47, 111-112, 122, 139, 187, 189, 190-201, 202-203, 206, 211, 226, 231, 242, 316-318, 331-332, 359, 363-366, 375, 381-382, 392, 395, 400-403, 429, 435
Leib (corps-propre, chair) : *Cf. Corps-propre*
Lenteur : 15, 78, 79-85, 86-89, 103, 109, 120-121, 128, 170, 172, 213, 220, 259, 264, 268, 273, 275, 367, 393, 397, 399, 402, 434
Li (理, ligne directrice) : 45, 100, 178, 251, 270, 302-303, 311, 336-337, 371
Li (力, force brute) : 42, 70, 72, 82, 208,

274, 290, 295, 297, 301-302, 304-305, 319
Lü (履, tirer vers l'arrière) : 44-45
Lucidité charnelle : 118, 121, 128, 131, 133, 141, 143, 180, 182, 187-188, 193, 198, 212, 218, 224, 228, 232, 242, 258, 284, 286, 290, 292, 301, 308-310, 314, 324-325, 335, 344, 360-362, 366, 369-370, 375-379, 384, 389, 396, 401-403, 418, 428-429, 446
Maaï (間合, distance) : 35, 37
Maître : 14, 22, 64, 73, 92, 114, 120, 133, 163, 164-173, 174-181, 184, 189-193, 198-201, 204, 208, 211, 214-216, 219, 232, 246, 305, 319, 338, 357, 360, 364, 378
Mémoire, mémorisation : 15, 80, 83, 85-88, 89, 93, 95-06, 112, 114, 116-117, 136, 202, 215-216, 218, 221, 254, 260, 290, 312, 318, 341, 380, 400, 416
Mental : 17-18, 24, 63, 80-83, 88, 91, 118, 121, 216, 223, 225-226, 231, 261, 267, 269, 273, 276-277, 286, 288-291, 294, 296-298, 300-304, 307-317, 321-325, 326-329, 334-336, 339, 352-353, 358, 362, 365, 366-369, 371, 374-420, 422-424, 425-430, 433-434, 443-446, 449
Méridien : *cf. Jing* 經
Ming (命, nature destinée) : 10, 72, 244, 258, 284-285, 332, 337, 352, 359, 372-373, 377, 383
Ming (明, clairvoyance) : 75, 219, 233, 284, 286, 292, 308, 310, 325, 351, 358, 375, 376-380, 383, 413, 426, 442
Mort : 38, 43, 101, 103, 114, 133, 165-166, 171, 173, 182-186, 187, 226-227, 252, 256, 261-262, 272, 283, 289, 338, 344-345, 353, 371, 395-396, 398, 400, 429, 433, 437
Mouvement : 17-18, 22, 35-127, 133, 139-143, 146, 148, 152, 154-156, 168, 172-175, 178-180, 189, 191, 198-199, 203, 208-223, 231, 233-234, 249, 260, 263, 268-271, 273-276, 286, 290-307, 324, 326, 328-329, 334, 337, 343è347, 349, 356-357, 369-374, 379, 381, 383, 389, 396-397, 402-404, 406-412, 418-427, 433-436, 443, 447
Muscle : 16, 65, 67, 75, 80, 82-84, 106, 115, 128, 140, 142, 227-228, 239, 270-271, 274-276, 295-299, 304, 307, 329, 331, 368-369, 397, 406, 425-426
Mutation : *cf. Yi* 易
Neidan (内丹, alchimie intérieure) : 26-27, 61-62, 242-245, 258, 260-261, 263, 267, 271-272, 277-278, 281, 283, 285, 306-307, 430
Neiguan (内觀, 内观, visualisation intérieure) : 27, 261, 300-301, 311
Non-agir : *cf. Wuwei* 無為
Nullpunkt (point-zéro) : 48-52, 118, 137, 139, 142, 145, 296, 299
Oubli : 85-86, 88, 226, 260-261, 286, 310-314, 316-318, 327, 335-337, 369, 371, 375, 377, 380, 388, 392, 400, 405, 407-408
Patience : 79-80, 82-83, 322-323, 393-394
Perception : 48-49, 52-55, 59, 71, 86-87, 90-95, 104, 107, 110, 114-120, 125, 127, 134, 137-140, 141, 145, 150, 153-157, 186, 193-195, 198-203, 206-210, 212-213, 218, 219-234, 253-254, 257, 265, 273-274, 285, 292, 296-301, 306-313, 322, 325, 328, 332, 334-336, 344-347, 355, 369, 371, 374, 377-378, 383, 389, 394-395, 404, 411-412, 420-422, 429, 436
Peng (掤, parer) : 44-47
Peur : 12, 19, 70, 119, 136, 181-182, 185, 206, 210, 227-228, 275-276, 305, 353, 396, 398, 413, 437, 449
Pivot : 42, 52-57, 58, 60, 62, 66-67, 70-72, 107, 133, 223, 267, 279, 320, 375, 378, 407, 430, 432, 439, 447
Plein : *cf. Vide*

Po (魄, âme végétative) : 243, 287-289
Point-zéro : *cf. Nullpunkt*
Présent vivant : 94-96, 99-101, 103-104, 109, 112-113, 115, 117, 120, 122, 137, 383
Prophylactique : 15-16, 19, 22, 26, 66, 69, 83, 103, 174, 239, 260-261, 272-274, 278, 282, 289, 293, 299, 391, 418
Proprioception : 17, 26, 36, 60, 74, 81-82, 140, 145, 151, 179, 212, 217, 220, 232, 242, 248-255, 256, 270-273, 295, 298-299, 304, 307
Protention : 94-96, 99-100, 104, 109, 112-120, 137
Qi (氣, 气, souffle-énergie) : 8, 18, 28, 39, 46, 56-57, 61-62, 65-66, 70-71, 81-82, 101, 106, 110, 226, 239-241, 243, 245, 247, 249-253, 255-256, 261, 262-289, 290-307, 311-314, 320, 328-329, 331, 353, 366, 374, 405, 427-428, 430, 432
Qi (奇, irrégulier) : 132-133, 184, 220
Qigong (氣功, 气功) : 22, 26, 61, 126, 174, 213, 266, 268, 270, 272
Qing (情, émotion) : 225-226, 241, 244, 258, 275
Renmai (任脈, 任脉, canal de fonction) : 62, 66, 261, 273, 279
Répétition : 85-93, 96, 98, 101-104, 113, 118, 168, 177, 181, 213, 215, 327-328, 357, 367, 393, 398
Respiration : 16, 18, 22, 41, 61-62, 64, 66, 73, 76, 81, 97, 106, 183, 210, 214, 256, 261, 263-276, 285, 298, 302-303, 305, 312, 314, 318, 322, 357
Rétention : 94-96, 99-100, 104, 109, 112-120, 137
Rou (柔, souplesse) : 13-15, 42-43, 60-61, 63, 65-68, 70-72, 79, 81-84, 109, 123-125, 128, 176, 187, 214, 268, 272-274, 299, 303, 320, 323, 357, 361, 386, 392, 397, 407, 418, 425, 429, 434
Sakki (殺気, prévision) : 233
Sen (先, initiative) : 130
Sexualité : 113, 258, 281-282, 361
Shen (神, esprit) : 68, 82, 110, 197, 241-243, 258, 266, 272, 277-289, 291-292, 303, 310, 328, 374, 376, 379, 382, 417, 426, 430
Shen (身, corps, personne) : 10, 45, 68, 74-75, 81-82, 92, 241-243, 259, 266, 271, 276, 302, 328, 357, 382, 430
Shi (實, 实, plein) : *cf. Vide*
Shi (時, 时, occasion opportune) : 37, 40, 55, 78, 90, 97-99, 112, 120-134, 167, 169, 172, 187, 364, 395
Shi (勢, 势, disposition opportune) : 37-40, 41, 43-45, 51, 91, 97, 105, 112, 120-127, 132-134, 311, 347, 414-415
Shi (適, 适, conformité) : 75, 351, 370-375
Shou yi (守一, conserver le Un) : 301, 311
Song (松, détente) : 40, 66-68, 74, 76, 79, 82-85, 106, 128, 130, 134, 181, 186, 234, 268, 270, 276, 293, 298-299, 307, 311, 313, 325-326, 329, 356-357, 368-369, 387, 390—392, 403, 407-408, 418, 422, 424, 432, 443
Souffle : cf. *Qi* 氣
Souplesse : *cf. Rou* 柔
Spontanéité : *cf. Ziran* 自然
Stratégie : 10, 15, 27-28, 37-40, 42-44, 47-48, 52, 57, 65, 76, 104, 108, 112-115, 117, 121-125, 129-134, 215, 220-222, 246, 319, 323, 330, 336, 338, 372-373, 405, 413-415, 418, 427
Taiji (太極, 太极, faîte suprême) : 14, 35, 42, 57-58, 71-74, 200, 302, 304, 319, 329, 426-427, 430, 434, 442-443, 447
Ti (體, 体, corps-propre) : 10, 56, 70, 75, 82, 241-242, 247, 269, 305, 309, 333, 382
Tong (通, communication) : 70, 89, 110-

111, 287, 320, 431-434, 436, 444
Transcendance : 53, 56, 93, 96, 100-101, 137-138, 144-145, 150-154, 158-161, 167, 172, 241, 256, 258, 284, 306, 310, 317, 332-335, 342-343, 348, 351, 353, 367-370, 372, 377-378, 380-381, 385, 408, 415-416, 420, 426, 431-432, 445
Tuishou (推手) : 40, 46-47, 64, 73, 174, 178, 208, 217, 269, 404
Umwelt : 230-231
Unification, unifié : 17, 35, 40, 66-68, 70, 74-75, 78, 81-83, 94-96, 109-112, 120, 140, 142, 154, 156, 213-214, 216, 239, 259, 278, 302-303, 304-307, 312-313, 317, 325, 332, 347, 356-357, 369, 373-374, 379, 385-386, 396-397, 403-405, 408-411, 417, 423, 429-430, 434, 436
Unité : *cf. Yi* 一
Vacuité : 14, 232, 272, 278-279, 286, 310-314, 317, 318-329, 330-332, 334, 379, 401, 407-408, 417, 428, 431-432
Vide : 18, 35, 42-43, 46-47, 58-59, 69, 72, 74, 86, 98, 101-102, 104, 114, 126-132, 151, 208, 221, 229, 233, 244, 262, 269, 274, 277-278, 286, 291, 294, 310-318, 321-329, 331, 334-335, 338, 373-374, 377, 380, 394, 408, 418, 425, 428-431, 436, 446 *(~ et plein)* 37, 39, 42, 47-48, 59, 69, 72, 76, 99, 107-108, 110, 125, 129-131, 232, 270, 293, 318-320, 330
Vigilance : 24, 78, 86, 90, 117-118, 121, 125, 128, 130-131, 169, 206, 233, 301, 322-323, 335, 347, 360, 362, 366, 371, 390, 403, 406, 408, 410, 416, 428-429
Violence : 19, 38, 160, 166, 171, 180-189, 205, 208, 223-224, 227-228, 252, 275, 281, 338, 340, 363, 394, 406, 429, 437
Visualisation : 27, 86, 297-301, 416
Wanwu (萬物, 万物, les dix mille êtres) : 11, 278, 320, 57, 59, 71, 378-379
Wu (無, 无, il n'y a pas) : 14, 71, 89, 324 330, 335, 448-449
Wuji (無極, 无极,) : 14, 42, 57-58, 71, 220, 319, 434, 447
Wuwei (無為, 无为, non-agir contre) : 58, 79, 113-114, 122, 133, 186, 188, 197, 211, 244, 274, 313, 315, 329-338, 345, 351, 353-355, 359, 363, 365, 370, 372-373, 375, 380, 390, 405, 412, 418, 428-430, 437
Wu xing (五行, cinq éléments/phases) : 39, 44-45, 72, 122, 401, 417
Xin (心, cœur-esprit) : 49, 62, 226, 243, 266, 269, 286-288, 290, 291-294, 297, 303, 305, 310-314, 321-322, 324, 328, 332-333, 335-336, 354, 358, 392-393, 407-408
Xinzhai (心齋, 心斋, jeûne de l'esprit) : 289, 310, 312-314, 321-322, 324, 328, 335-336, 354, 358, 387, 391, 394, 407, 409, 445
Xing (形, corps-objet) : 10, 39, 43, 59, 67, 105, 112, 123, 222, 226, 241-242, 253, 266, 274, 280, 285, 303-304, 307, 330-331, 376, 382, 426, 434
Xing (性, nature propre/innée) : 70, 124, 241, 244, 258, 269, 285, 303, 332, 359, 371-372,
Xu (虛, 虚, vide) : *cf. Vide*
Xue (學, 学, étude) : 215
Xue (血, sang) : 241, 252, 265
Yangsheng (養生, 养生, nourrir le principe vital) : 93, 244, 259, 273, 281, 364, 381
Yi (一, Un) : 11, 47-48, 54, 56-58, 62, 67, 82-83, 104, 111, 247, 256, 258, 261, 264, 270, 272, 278, 301-307, 311, 317, 331-332, 373, 430, 433-435, 443, 447, 449
Yi (意, intention, pensée créatrice) : 45, 60, 67, 73-74, 81-82, 105-106, 178, 208, 243, 269, 271, 285, 287, 289, 290-314, 315, 417, 426, 430, 434
Yi (易, mutation) : 14, 35-36, 39-43, 47, 54-55, 57, 62, 72, 89, 95, 98-105,

111, 122-126, 234, 247, 251, 262-264, 268, 271, 278, 280-281, 283, 287, 300, 302, 304, 306-308, 314, 318, 320, 330, 372, 399
Yin - Yang (陰, 阴 - 陽, 阳) : 10-11, 13-14, 24, 35, 40, 42, 44-45, 57-62, 65, 70-74, 97, 99-100, 125, 152, 166, 195, 216, 239, 243, 247, 252, 262-263, 267, 274-275, 277, 281, 283, 288-289, 302, 304-305, 307, 318, 320, 323, 329-330, 387, 425, 427-428, 430-432, 434, 436, 442-443, 447
Ying (應, 应, réaction) : 113, 324, 351
Yomi (読み, anticipation) : 118, 234
You (遊, 游, conscience visionnaire) : 35, 328, 356, 370-375, 376
You (有, il y a) : 14, 324, 330, 335, 447
Yuan (圆, rond) : 67, 71-74, 110, 303
Yuanqi (元氣, souffle primordial) : 61, 261-262, 265-266, 272
Yun (匀, continu) : 30, 38-39, 41, 43, 47-48, 58, 62, 65, 71-75, 80, 82, 86, 90, 92, 93-112, 113-115, 119-121, 129, 137, 140, 152, 178, 193-194, 217, 219, 242, 247, 260, 265, 267, 269, 281-282, 294, 302-303, 304, 312, 320, 332-333, 337, 353, 365, 377, 379, 384, 393, 433, 435-437, 441-442, 447
Zang (臟, 脏, organes) : 226, 241, 287
Zheng (正, régulier, droit) : 132-133, 184, 220
Zhi (治, soigner, gouverner) : 55-56, 68, 246
Ziran (自然, naturel-spontané) : 20, 41, 70, 74-76, 81-82, 91-92, 105, 110, 113-114, 117, 121, 124-125, 128, 146, 153-154, 156, 168, 196-197, 205, 215, 219-220, 234, 251, 257-258, 264, 269-270, 276, 283, 285, 293-294, 300, 305-306, 309, 314, 323, 330, 343, 346-347, 350-365, 372, 374-376, 383-386, 390, 396, 402-403, 408, 412, 420, 422, 424, 426, 429-431, 443
Zuo wang (坐忘, s'asseoir dans l'oubli) : 261, 313, 317-318, 371

INDEX NOMINUM

Augier (S.) : 65, 69-70, 170, 200, 214, 226-228, 275, 286, 307, 325, 329, 394, 411, 424, 437, 443, 446
Barbaras (R.) : 51, 88, 94, 108, 139, 141, 145, 158, 214, 318, 336, 348
Benoist (J.) : 138, 158
Bernet (R.) : 149, 207, 362, 420
Berthoz (A.) : 88, 115-117, 142, 208, 223, 230, 254, 296-298, 399, 420, 436
Bidlack (B.) : 61, 65
Billeter (J.-F.) : 13, 18, 28, 46-47, 55, 62, 85-86, 90, 124, 126, 143, 194-195, 199, 214, 216, 218, 220, 233, 244, 252, 255, 257, 259, 268, 272-273, 299-300, 308-309, 313, 320, 322-323, 327-328, 331, 338, 351-354, 370-371, 374, 376, 425
Cheng (A.) : 29, 226, 122, 198, 251, 262, 280-281, 283, 286, 291, 357, 363, 374, 377, 442
Cheng (F.) : 68, 101, 267, 310, 360
Coutinho (S.) : 47, 111, 448
Dastur (F.) : 93-95, 119, 129, 131, 152, 209, 227, 345
Depraz (N.) : 24, 50, 118, 144, 146, 148-149, 161, 186, 222, 230, 258, 269, 299, 333-334, 342-343, 347, 361-362, 374, 378, 384, 386, 431, 444, 446
Despeux (C.) : 14, 29, 42, 44, 46, 54, 56, 59, 62, 64, 66-67, 71-72, 74, 76, 92, 106, 110, 125, 210, 239, 241-247, 249, 251, 264, 271-273, 275, 278-279, 287-289, 293-294, 299, 303, 306-307, 314, 329, 331-332, 415, 447
Dodd (J.) : 24, 49, 53, 91, 156, 309
Doganis (B.) : 92, 217, 360, 382, 384-385, 445
Duval (R.) : 86, 118
Embree (L.) : 13, 243, 248
Engelhardt (U.) : 241-242, 247, 252, 282, 285
Escande (Y.) : 37-39, 213, 220, 274, 293, 303, 310, 335, 360, 414
Feuillas (S.) : 259
Fong (Y.L.) : 226
Franck (D.) : 94, 145, 154, 159, 349, 386, 398
Gernet (J.) : 40, 52, 89, 268, 355
Granet (M.) : 55, 97, 244, 246
Graziani (R.) : 90, 143, 195, 198, 284-285, 288, 292, 310, 352-354, 363-365, 412, 426, 435, 442, 444
He (S., 河上公) : 59, 68, 123, 282, 287, 320, 359, 376-377, 430
Heidegger (M.) : 25, 100, 119, 227, 244, 326, 340-341, 347-349, 368
Henry (M.) : 25, 347
Housset (E.) : 96, 101, 153-154
Husserl (E.) : 23-25, 41, 48-52, 54, 87, 93-96, 100, 104-105, 108-110, 119, 137-140, 143-149, 151-153, 155-158, 161-162, 177, 180, 212, 217, 219, 221, 229-232, 293-296, 299, 306-309, 327, 332-333, 342, 347-349, 358, 369, 377, 381, 386, 398, 405, 408, 415, 420-421, 426, 428, 436, 444
Javary (C.) : 10, 40-41, 71-72, 336, 418
Jullien (F.) : 37-39, 43, 55, 58, 71, 93, 97, 105-107, 111, 113, 123, 125, 127, 201, 222, 241-242, 257, 264, 271, 277, 280-281, 294, 306, 311, 323, 335, 337-338, 347, 390, 402, 414-415, 430, 433
Kamenarovic (I.) : 87, 89, 98, 337, 359
Kohn (L.) : 266, 300
Laozi (老子, Lao-tseu) : 11, 14, 27, 29, 43, 57-59, 64-65, 68, 123, 220, 277, 282-283, 287, 294, 319-320, 335, 359, 362, 376-379, 430
Larre (C.) : 65, 122, 197, 226, 283, 288, 291, 294, 312, 379, 449
Levi (J.) : 48, 64, 100, 121, 124, 132, 196, 200, 318, 391, 446

Lévinas (E.) : 22-23, 25, 64, 96, 135, 156, 159-161, 183-185, 188, 205, 209, 316, 370, 391, 396, 426
Marié (É.) : 56, 247-250, 263, 266, 277, 279, 283, 286-290
Maspero (H.) : 244, 256, 283, 324, 355
Melle (U.) : 159
Merleau-Ponty (M.) : 23-24, 36, 42, 52, 54, 57, 83, 86-87, 95, 109-110, 114, 137-140, 142-143, 145, 147, 149-152, 155, 157-158, 162, 172, 180, 186, 190-191, 194, 202-204, 209, 212-213, 217, 224, 231, 282, 298, 306, 322, 328, 335-336, 344-345, 350, 360, 364, 369, 381, 432, 434, 437, 443-444, 446, 448
Montavont (A.) : 52, 87, 154, 343, 421
Pastor (J.-C.) : 234, 330
Petit (J.-L.) : 51, 116-117, 141, 230, 420, 436
Plée (H.) : 76-77, 88, 113, 128-129, 131, 172-173, 183, 298
Pregadio (F.) : 242, 283, 313
Richir (M.) : 254, 341, 404
Ricœur (P.) : 25, 91, 95, 127, 134, 219, 225, 227, 254, 361, 379, 383, 422, 424
Robinet (I.) : 59, 72, 114, 193, 196, 243-244, 252, 258, 261-262, 273, 277-278, 309, 313, 323-324, 330, 354, 358, 364, 379, 391, 430, 433-434, 447
Rochat de la Vallée (E.) : 122, 226, 283, 288-289, 294, 312, 332, 434
Ryckmans (P.) : 292, 319
Sartre (J.-P.) : 25, 159, 162, 206-207, 223, 369, 388
Song (G.) : 449
Sunzi (孫子) : 28, 42-43, 112, 121, 132, 134, 184-185, 222
Tchouang-Tseu : *cf. Zhuangzi*
Tokitsu (K.) : 29, 35, 37, 84, 87, 91, 108, 129-130, 207, 231, 233-234, 389, 391, 397, 407-408, 423
Trotignon (P.) : 146, 422
Wang (F.) : 13, 294
Wang (F. 王夫之) : 28, 355
Wang (Y. 王陽明) : 28, 442, 449
Wile (D.) : 14, 29, 44-45, 67, 70, 73-74, 171, 297, 302, 305
Zahavi (D.) : 55, 156, 221
Zhang (X., 张祥龙) : 13, 81, 99-100, 103, 178, 305, 333, 408
Zhuangzi (莊子, 庄子, Tchouang-tseu) : 27-28, 47-48, 58, 64, 71-72, 90, 111, 114, 124-125, 128, 143, 178, 193-197, 212, 219-220, 226, 234, 241-242, 244, 251, 257-258, 262, 264, 271-273, 284, 286, 291-292, 308, 310, 312-313, 317-318, 322-323, 325, 327-331, 336, 338, 351-359, 361-364, 370-375, 377, 381-382, 388, 392-393, 401-402, 405, 407-408, 412, 417, 426, 429, 432-433, 435, 437, 442-444, 446-449
Zielinski (A.) : 46, 138, 151, 155, 158, 161, 191, 205, 306, 335, 370, 431-432

BIBLIOGRAPHIE

I – Phénoménologie

A – Husserl

1 – Textes originaux

Chose et espace, leçons de 1907, trad. fr. J.-F. Lavigne, Paris, PUF « Épiméthée », 1989 (Haag, Martinus Nijhoff, 1973).

Ding und Raum : Vorlesungen 1907, Den Haag, Martinus Nijhoff « Husserliana », 1973.

Expérience et jugement, trad. fr. D. Souche-Dagues, Paris, PUF « Épiméthée », 1991.

Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie II : phänomenologische Untersuchungen zur Konstitution, Dordrecht, Kluwer Academic Publishers, 1991.

Ideen zu einer reinen Phänomenologie und phänomenologischen Philosophie III : die Phänomenologie und die Fundamente der Wissenschaften, Dordrecht, Kluweer Academic Publishers, 1997.

Idées directrices pour une phénoménologie I : Introduction générale à la phénoménologie pure, trad. fr. P. Ricœur, Paris, Gallimard « tel », 1950.

Idées directrices pour une phénoménologie II : Recherches phénoménologiques pour la constitution, trad. fr. É. Escoubas, Paris, PUF « Épiméthée », 1982.

Expérience et jugement : recherches en vue d'une généalogie de la logique, trad. fr. D. Souche, Paris, PUF « Épiméthée », 1970, 1991.

La crise des sciences européennes et la phénoménologie transcendantale, trad. fr. G. Granel, Paris, Gallimard « tel », 1954, 1976.

"La subjectivité en tant qu'âme et en tant qu'esprit dans l'attitude des sciences de la nature et des sciences de l'esprit ", trad. fr. R. Brandmeyer, Ph. Cabestan, N. Depraz et A. Montavont, in *Alter* n°3, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1995, pp.167-187.

Leçons pour une phénoménologie de la conscience intime du temps, trad. fr. H. Dussort, Paris, PUF « Épiméthée », 1964.

"Le moi dénué de conscience – Sommeil – Évanouissement", trad. fr. N. Depraz, in *Alter* n°5, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1997, pp.167-168.

"L'enfant. La première *Einfühlung* (Juillet 1935)", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.265-270.

"Le monde anthropologique (fin Août 1936)", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.271-290.

"Le monde du présent vivant et la constitution du monde ambiant extérieur au corps-propre" in *Philosophie* n°9, trad. fr. J.-F. Lavigne, Paris, Éditions de Minuit, Hiver 1986, pp.5-28.

"Le monde et nous. Le monde environnant des hommes et des bêtes" in *Alter* n°3, trad. fr. R. Brandmeyer, Ph. Cabestan, N. Depraz et A. Montavont, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1995, pp.189-203.

"L'universum des possibilités de mon être-autre coïncide avec l'universum des possibilités d'un moi en général. Le moi ne peut naître ni mourir" in *Alter* n°5, trad. fr. F. Dastur et M. Mavridis, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1997, pp.214-219.

Méditations cartésiennes : introduction à la phénoménologie, trad. fr. G. Peiffer et E. Lévinas, Paris, Vrin, 1992.

"Naturwissenschaftliche Psychologie, Geisteswissenschaft und Metaphysik", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.1-7.

Psychologie phénoménologique (1925-1928), trad. fr. P. Cabestan, N. Depraz et A. Mazzú, Paris, Vrin « Textes philosophiques », 2001.

Sur le renouveau : cinq articles, trad. fr. L. Joumier, Paris, Vrin « Textes philosophiques », 2005.

Sur l'intersubjectivité I, trad. fr. N. Depraz, Paris, PUF « Épiméthée », 2001.

Sur l'intersubjectivité II, trad. fr. N. Depraz, Paris, PUF « Épiméthée », 2001.

"Téléologie universelle" in *Philosophie* n°21, trad. fr. J. Benoist, Paris, Éditions de Minuit, Hiver 1989, pp.3-6.

"Temporalisation – monade" in *Études phénoménologiques* n°19, trad. fr. S. Margel, Louvain-la-Neuve, Éditions Ousia, 1994, pp.3-10.

2 – Commentateurs

Arp (K.), "Husserlian intentionality and everyday coping", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.161-171.

Aubay (F.), "Conscience, immanence et non-présence : E. Lévinas, lecteur de Husserl", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.297-318.

Barbaras (R.), *Introduction à la philosophie de Husserl*, Chatou, Les Éditions de La Transparence « Philosophie », 2004.

Barbaras (R.), "L'espace et le mouvement vivant", in *Alter* n°4, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1996, pp.11-29.

Behnke (E. A.), "Edmund Husserl's contribution to phenomenology of the body in *Ideas II*", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.135-160.

Bello (A.), "Seele und Leib in der Kategorialen und in der originären Perspektive", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.37-48.

Benoist (J.), *Autour de Husserl : l'ego et la raison*, Paris, Vrin, 1994.

Benoist (J.), "Intuition catégoriale et voir comme", in *Revue philosophique de Louvain* n°4, Louvain-La-Neuve, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie, Novembre 2001, pp.593-612.

Bernet (R.), "Deux interprétations de la vulnérabilité de la peau (Husserl et Lévinas)", in *Revue philosophique de Louvain* n°3, Louvain-La-Neuve, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie, Août 1997, pp.437-456.

Bernet (R.), "La motivation kinesthésique de la constitution de la chose et de l'espace ", trad. fr. N. Depraz, in *Alter* n°4, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1996, pp.469-479.

Bernet (R.), "L'analyse husserlienne de l'imagination comme fondement du concept freudien d'inconscient", trad. fr. A. Montavont, in *Alter* n°4, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1996, pp.43-67.

Bernet (R.), *La vie du sujet : recherches sur l'interprétation de Husserl dans la phénoménologie,* Paris, PUF « Épiméthée », 1994.

Bernet (R.), "Le monde et le sujet " in *Philosophie* n°21, Paris, Éditions de Minuit, Hiver 1989, pp.3-6.

Biemel (W.), "L'idée de la phénoménologie chez Husserl" in *Phénoménologie et métaphysique*, Paris, PUF « Épiméthée », 1984, pp.81-104.

Cabestan (P.), "La constitution de l'animal dans les *Ideen*", in *Alter* n°3, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1995, pp.39-79.

Célis (R.), "L'Urdoxa dans la vie intentionnelle", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.63-85.

Cobb-Stevens (R.), "Body, spirit and ego in Husserl's *Ideas II*", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.243-258.

Da Penha Villela-Petit (M.), "*Topoï* of the body and the soul in husserlian phenomenology", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.163-171.

Dastur (F.), "Husserl and the problem of dualism", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.65-75.

Dastur (F.), *Husserl : des mathématiques à l'histoire*, Paris, PUF « Philosophies », 1995.

Dastur (F.), "Le temps et l'autre chez Husserl et Heidegger", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.385-401.

Depraz (N.), "Chair de l'esprit et esprit de la chair chez Hegel, Schelling et Husserl", in *Revue philosophique de Louvain* n°1, Louvain-La-Neuve, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie, Février 1996, pp.19-42.

Depraz (N.), "Comment l'imagination « réduit »-elle l'espace ?", in *Alter* n°4, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1996, pp.179-211.

Depraz (N.), "De l'altérité dans l'aperception comme structure fondamentale de la conscience : accéder à autrui par son aperception" in *Études phénoménologiques* n°19, Louvain-la-Neuve, Éditions Ousia, 1994, pp.11-38.

Depraz (N.), "Husserl", in *Gradus* philosophique, Paris, Flammarion « GF », 1994, pp.338-352.

Depraz (N.), *Husserl*, Paris, Armand Colin « Synthèse philosophie », 1999.

Depraz (N.), "Hyletic and kinetic facticity of the absolute flow and world creation", in *The many faces of time* (J. B. Brough & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 2000, pp.25-35.

Depraz (N.), *Lucidité du corps : pour un empirisme transcendantal en phénoménologie*, Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Phaenomenologica », 2001.

Depraz (N.), "La vie m'est-elle donnée ? Réflexions sur le statut de la vie dans la phénoménologie", in *Les études philosophiques*, Paris, PUF, Octobre-Décembre 1991 n°4, pp.459-466.

Depraz (N.), *Transcendance et incarnation : le statut de l'intersubjectivité comme altérité à soi chez Husserl*, Paris, Vrin « Histoire de la philosophie », 1995.

Depraz (N.), "Y a-t-il une animalité transcendantale ?", in *Alter* n°3, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1995, pp.81-110.

Depraz (N.) & Mouillie (J.-M.), "'Se donner' la mort", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.107-130.

Derrida (J.), *La voix et le phénomène : introduction au problème du signe dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, PUF « Quadrige », 1967 & 1998.

Dodd (J.), *Idealism and corporeity : an essay on the problem of the body in the Husserl's phenomenology*, Dordrecht, The Netherlands, Kluwer Academic Publishers « Phaenomenologica », 1997.

English (J.), *Le vocabulaire de Husserl*, Paris, Ellipses « Le vocabulaire de… », 2002.

English (J.), *Sur l'intentionnalité et ses modes*, Paris, PUF « Épiméthée », 2006.

Forni (G.), *Fenomenologia : Brentano, Husserl, Scheler, Hartmann, Fink, Landgrebe, Merleau-Ponty, Ricœur*, Milano, Marzorati Editore, 1973.

Franck (D.), *Chair et corps : sur la phénoménologie de Husserl*, Paris, Éditions de Minuit « Arguments », 1981.

Franck (D.), "La chair et le problème de la constitution temporelle ", in *Phénoménologie et métaphysique*, Paris, PUF « Épiméthée », 1984, pp.125-156.

Franck (D.), "Le corps de la différence", in *Philosophie* n°34, Paris, Éditions de Minuit, Printemps 1992, pp.70-96.

Giovannangeli (D.), *Le retard de la conscience : Husserl, Sartre, Derrida*, Bruxelles, Ousia, 2001.

Granel (G.), *Le sens du temps et de la perception chez E. Husserl*, Paris, Gallimard « Bibliothèque de philosophie », 1968.

Harlan (R. M.), "Must the other be derived from the I ? Towards the reformulation of Husserl's 5th Cartesian Meditation" in *Husserl studies* n°1, Den Haag, Martinus Nijhoff, 1984, pp.79-104.

Henry (M.), *Phénoménologie matérielle*, Paris, PUF « Épiméthée », 1990.

Henry (M.), "Phénoménologie non-intentionnelle : une tâche de la phénoménologie à venir", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* de D. Janicaud, Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.383-397.

Housset (E.), *Personne et sujet selon Husserl*, Paris, PUF « Épiméthée », 1997.

Housset (E.), *Husserl et l'énigme du monde*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 2000.

Housset (E.), "Vie temporelle et singularité selon Husserl" in *Philosophie* n°79, Paris, Éditions de Minuit, Septembre 2003, pp.62-84.

Kobayashi (R.), "*Totalité et infini* et la cinquième *Méditation cartésienne*", in *Revue philosophique de Louvain* n°1-2, Louvain-La-Neuve, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie, Février-Mai 2002, pp.149-185.

Küng (G.), "Das Noema als reelles Moment", in *Phenomenological perspectives*, The Hague, Martinus Nijhoff « Phaenomenologica », 1975, pp.151-153.

Landgrebe (L.), "The problem of passive constitution", in *The human being in action* (A.-T. Tymieniecka ed.), trad. ang. D. Wellan, Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1978, pp.23-36.
Larrabee (M. J.), "There's no time like the present : how to mind the now", in *The many faces of time* (J. B. Brough & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 2000, pp.85-111.
Lévinas (E.), *Théorie de l'intuition dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, Vrin, 1978.
Lévinas (E.), *En découvrant l'existence avec Husserl et Heidegger*, Paris, Vrin, 1949, 1967.
Makkreel (R. A.), "How is empathy related to understanding ?", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.199-212.
Mavridis (M.), "Nuit noire. Sommeil monadique et nudité de l'ego", in *Alter* n°5, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1997, pp.191-213.
McInerney (P. K.), "About the future : what phenomenology can reveal", in *The many faces of time* (J. B. Brough & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 2000, pp.113-126.
Melle (U.), *Das Wahrnehmungsproblem und seine Verwandlung in phänomenologischer Einstellung : Untersuchungen zu den phänomenologischen Wahrnehmungstheorien von Husserl, Gurwitsch und Merleau-Ponty*, The Hague, Martinus Nijhoff, 1983.
Melle (U.), "Nature and spirit", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.15-35.
Montavont (A.), *De la passivité dans la phénoménologie de Husserl*, Paris, PUF « Épiméthée », 1999.
Montavont (A.), "Le phénomène de l'affection dans les *Analysen zur passiven Synthesis* ", in *Alter* n°2, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1994, pp.119-139.
Montavont (A.), "Passivité et non-donation", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.131-147.
Mouillie (J.-M.), "Naissance, mort, et phénoménologie", in *Alter* n°1, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1993, pp.149-193.
Nenon (T.), "Husserl's theory of the mental", in *Issues in Husserl's* Ideas II (T. Nenon & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers « Contributions to phenomenology », 1996, pp.223-235.
O'Dwyer (L.), "The significance of the transcendental ego for the problem of body and soul in Husserlian phenomenology", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.109-117.
Ogawa (T.), "'Seeing' and 'touching' or overcoming the soul-body dualism", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.77-94.
Patočka (J.), *Introduction à la phénoménologie de Husserl*, trad. fr. E. Abrams, Grenoble, Éditions Jérôme Millon « Krisis », 1992, 2002.
Pax (C.), "Finitude as clue to embodiment", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.153-161.
Petit (J.-L.), "Pertinence neurophysiologique d'une philosophie de l'orientation", in

Les neurosciences et la philosophie de l'action (J.-L. Petit éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1997, pp.419-461.

Petit (J.-L.), *Solipsisme et intersubjectivité : quinze leçons sur Husserl et Wittgenstein*, Paris, Les Éditions du Cerf « La nuit surveillée », 1996.

Presas (M.), "Bodilyness (*Leibhaftigkeit*) and history in Husserl", in *The human being in action* (A.-T. Tymieniecka ed.), trad. ang. K. Heiges, Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1978, pp.37-42.

Richir (M.), "Intentionnalité et intersubjectivité : commentaire de Husserliana, XV, pp.549-556", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.147-162.

Ricœur (P.), "Etude sur les *Méditations* Cartésiennes de Husserl", in *Revue philosophique de Louvain* n°3, Louvain-La-Neuve, Éditions de l'Institut Supérieur de Philosophie, Février 1954, pp.75-109.

Ricœur (P.), *À l'école de la phénoménologie*, Paris, Vrin, 1986.

Rigal (E.), "Les deux paradigmes husserliens de l'objet intentionnel (Husserl et Brentano)", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.37-61.

Rizzacasa (A.), "Lived experience of one's body within one's own experience", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.193-200.

Rotenstreich (N.), "Evidence and the aim of cognitive activity", in *The human being in action* (A.-T. Tymieniecka ed.), D. Reidel Publishing Company, 1978, pp.245-258.

Sallis (J.), "Intentionnalité et imagination", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), trad. fr. M. Beistegui, Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.87-107.

Shen (V.), "Life-world and reason in Husserl's philosophy of life", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, pp.107-116.

Sokolowski (R.), *Husserlian meditations : how words present things*, Evanston, Illinois, Northwestern University Press « Studies in phenomenology and existential philosophy », 1974.

Sokolowski (R.), "Le concept husserlien d'intuition catégoriale" in *Études phénoménologiques* n°19, trad. fr. D. Lories, Louvain-la-Neuve, Éditions Ousia, 1994, pp.39-61.

Strasser (S.), "Das Problem der Leiblichkeit in der phänomenologischen Bewegung", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.19-36.

Thierry (Y.), *Conscience et humanité selon Husserl : essai sur le sujet politique*, Paris, PUF « Fondements de la politique », 1995.

Trotignon (P.), "L'œil de la chair", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.49-61.

Ullmann (T.), *La genèse du sens : signification et expérience dans la phénoménologie*

génétique de Husserl, Paris, L'Harmattan « Ouverture philosophique », 2002.
Vergote (A.), "Husserl et Freud sur le corps psychique de l'action", in *Les neurosciences et la philosophie de l'action* (J.-L. Petit éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1997, pp.387-396.
Woo (K.-Y.), "A comparative study of Lao-tzu and Husserl : a methodological approach", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, pp.65-73.
Zahavi (D.), "Husserl's phenomenology of the body" in *Études phénoménologiques* n°19, Louvain-la-Neuve, Éditions Ousia, 1994, pp.63-84.
Zahavi (D.), "Merleau-Ponty on Husserl : a reappraisal", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwr Academic Publishers, 2002.
Zhang (X.), "Husserl's intentionality and the 'mind' in Chinese philosophy", in *Heaven, Earth, and In-Between in the harmony of life : phenomenology in the continuing Oriental / Occidental dialogue* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1995, pp.69-83.

B – Merleau-Ponty

1 – Textes originaux

Causeries (1948), Paris, Editions du Seuil "Traces écrites", 2002.
Éloge de la philosophie, Paris, Gallimard, « Folio essais », 1953 & 1960.
La nature : Notes, Cours du Collège de France, Paris, Éditions du Seuil « Traces écrites », 1995.
La prose du monde, Paris, Gallimard, 1969.
La structure du comportement, Paris, PUF « Quadrige », 1942 & 1990.
L'œil et l'esprit, Paris, Gallimard « Folio essais », 1964.
Le primat de la perception et ses conséquences philosophiques, Lagrasse, Verdier « Philosophie », 1996.
Le visible et l'invisible, Paris, Gallimard « tel », 1964.
Parcours : 1935-1951, Lagrasse, Verdier « Philosophie », 1997.
Parcours deux : 1951-1961, Lagrasse, Verdier « Philosophie », 2000.
Phénoménologie de la perception, Paris, Gallimard « tel », 1945.
Psychologie et pédagogie de l'enfant (cours de Sorbonne 1949-1952), Lagrasse, Verdier « Philosophie », 2001.
Résumés de cours (Collège de France 1952-1960), Paris, Gallimard, 1968.
Sens et non-sens, Paris, Les Éditions Nagel, 1966.
Signes, Paris, Gallimard « folio essais », 1960.

2 – Commentateurs

Barbaras (R.), *De l'être du phénomène : sur l'ontologie de Merleau-Ponty*, Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 1991.

Barbaras (R.), *Le tournant de l'expérience : recherches sur la philosophie de Merleau-Ponty*, Paris, Vrin « Histoire de la philosophie », 1998.

Barbaras (R.), "Merleau-Ponty", in *Gradus* philosophique, Paris, Flammarion « GF », 1994, pp.513-531.

Barbaras (R.), "Motricité et phénoménalité chez le dernier Merleau-Ponty", in *Merleau-Ponty : phénomène et expériences* (sous la direction de M. Richir et E. Tassin), Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 1992 & 2008, pp.27-42.

Barral (M.-R.), "Body – Soul – Counsciousness integration", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.119-125.

Bernet (R.), "Le sujet dans la nature : réflexions sur la phénoménologie de la perception chez Merleau-Ponty", in *Merleau-Ponty : phénomène et expériences* (sous la direction de M. Richir et E. Tassin), Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 1992 & 2008, pp.57-78.

Carbone (M.), *La visibilité de l'invisible : Merleau-Ponty entre Cézanne et Proust*, Hildesheim, Georg Olms Verlag AV « Europaea Memoria, 2001.

Cavallier (F.), *Premières leçons sur* L'œil et l'esprit *de M. Merleau-Ponty*, Paris, PUF « Bibliothèque Major », 1998.

Dastur (F.), *Chair et langage : essais sur Merleau-Ponty*, La Versanne, Encre marine, 2001.

Dastur (F.), "Consciousness and body in the phenomenology of Merleau-Ponty", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, pp.117-125.

Dastur (F.), "Merleau-Ponty et la pensée du dedans", in *Merleau-Ponty : phénomène et expériences* (sous la direction de M. Richir et E. Tassin), Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 1992 & 2008, pp.43-56.

Dastur (F.), "Monde, chair, vision", in *Maurice Merleau-Ponty, le psychique et le corporel*, Paris, Aubier « Présence et pensée », 1988, pp.115-144.

Dillon (M.C.), *Merleau-Ponty's ontology*, Evanston, Northwestern University Press « Studies in phenomenology and existential philosophy », 1988 & 1997.

Garelli (J.), "Voir ceci et voir selon", in *Merleau-Ponty : phénomène et expériences* (sous la direction de M. Richir et E. Tassin), Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 1992 & 2008, pp.79-100.

Gély (R.), *Les usages de la perception : réflexions merleau-pontiennes*, Leuven, Éditions Peeters « Bibliothèque philosophique de Louvain », 2005.

Geraets (T.), "Merleau-Ponty's conception of nature", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.301-312.

Halda (B.), *Merleau-Ponty ou la philosophie de l'ambiguïté*, Paris, Lettres Modernes « Archives des Lettres Modernes », 1966.

Kelkel (A.), "Merleau-Ponty et le problème de l'intentionnalité corporelle : un débat non résolu avec Husserl", in *Maurice Merleau-Ponty, le psychique et le corporel*, Paris, Aubier « Présence et pensée », 1988, pp.15-37.

Kojima (H.), "From dialectic to reversibility : a critical change of subject-object relation in Merleau-Ponty's thought", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T.

Toadvine & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers, 2002, pp.95-113.
Lannoy (J.-L.), *Langage, perception, mouvement : Blanchot et Merleau-Ponty*, Grenoble, Éditions Jérôme Million « Krisis », 2008.
Lefort (C.), *Sur une colonne absente : écrits autour de Merleau-Ponty*, Paris, Gallimard, 1978.
Low (D.), *Merleau-Ponty's last vision : a proposal for the completion of* The visible and the invisible, Evanston, Northwestern University Press « Studies in phenomenology and existential philosophy », 2000.
Madison (G. B.), *The phenomenology of Merleau-Ponty : a search for the limits of consciousness*, Athens, Ohio University Press, 1981 (Editions Klincksieck, 1973).
Park (Y.), "Merleau-Ponty's ontology of the wild Being", in *Soul and body in husserlian phenomenology : man and nature* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1983, pp.313-326.
Peillon (V.), *La tradition de l'esprit : itinéraire de Merleau-Ponty*, Paris, Grasset & Fasquelle « Le collège de philosophie », 1994.
Robert (F.), *Phénoménologie et ontologie : Merleau-Ponty lecteur de Husserl et Heidegger*, Paris, L'Harmattan « Ouverture philosophique », 2005.
Thierry (Y.), *Du corps parlant : le langage chez Merleau-Ponty*, Éditions Ousia, 1987.
Tilliette (X.), *Merleau-Ponty ou la mesure de l'homme*, Paris, Éditions Seghers « Philosophes de tous les temps », 1970.
Toadvine (T.), "Merleau-Ponty's reading of Husserl : a chronological overview", in *Merleau-Ponty's reading of Husserl* (T. Toadvine & L. Embree ed.), Dordrecht, Kluwer Academic Publishers, 2002, pp.227-286.
Tréguier (J.-M.), *Le corps selon la chair : phénoménologie et ontologie chez Merleau-Ponty*, Paris, Éditions Kimé, 1996.
Zielinski (A.), *Lecture de Merleau-Ponty et Lévinas : le corps, le monde, l'autre*, Paris, PUF « Philosophie d'aujourd'hui », 2002.

C – Autres références

Barbaras (R.), *Le désir et la distance : introduction à une phénoménologie de la perception*, Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1999.
Barbaras (R.), *Introduction à une phénoménologie de la vie*, Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 2008.
Bernet (R.), *Conscience et existence : perspectives phénoménologiques*, Paris, PUF « Épiméthée », 2004.
Berthoz (A.) & Petit (J.-L.), *Phénoménologie et physiologie de l'action*, Paris, Odile Jacob, 2006.
Changeux (J.-P.) & Ricœur (P.), *Ce qui nous fait penser : la nature et la règle*, Paris, Odile Jacob, 1998 & 2000.
Chrétien (J.-L.), *De la fatigue*, Paris, Éditions de Minuit « Philosophie », 1996.
Dastur (F.), *Dire le temps : esquisse d'une chrono-logie phénoménologique*, La Versanne, Encre marine, 1994 & 2002.
Dastur (F.), *La mort : essai sur la finitude*, Paris, PUF « Épiméthée », 2007.

Dastur (F.), *La phénoménologie en questions : langage, altérité, temporalité, finitude*, Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 2004.
Depraz (N.), "Entre christianisme et bouddhisme : pour une phénoménologie du corps-esprit", in *Diogène n°200*, Paris, PUF, 2002, pp.25-37.
Depraz (N.), *La conscience : approches croisées, des classiques aux sciences cognitives*, Paris, Armand Colin « Cursus », 2001.
Depraz (N.), "La conscience comme vigilance : ouverture à l'autre, altérité à soi, attention à autrui", in *L'expérience et la conscience*, Arles, Actes Sud « Les philosophiques », 2004, Seconde partie, III, pp.243-286.
Depraz (N.), "L'endormissement", in *Alter* n°5, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1997, pp.69-87.
Duval (R.), *Temps et vigilance*, Paris, Vrin, 1990.
Franck (D.), *Dramatique des phénomènes*, Paris, PUF « Épiméthée », 2001.
Franck (D.), *Heidegger et le problème de l'espace*, Paris, Éditions de Minuit « Arguments », 1986.
Giovannangeli (D.), *La passion de l'origine*, Paris, Galilée « La philosophie en effet », 1995.
Heidegger (M.), *Être et Temps*, trad. fr. F. Vezin, Paris, Gallimard « Bibliothèque de philosophie », 1986.
Heidegger (M.), *Les concepts fondamentaux de la métaphysique : monde – finitude – solitude*, trad. fr. D. Panis, Paris, Gallimard « Bibliothèque de philosophie », 1992.
Henry (M.), *Philosophie et phénoménologie du corps : essai sur l'ontologie biranienne*, Paris, PUF « Épiméthée », 1965 & 2006.
Kühn (R.), *Radicalité et passibilité : pour une phénoménologie pratique*, Paris, L'Harmattan « Ouverture philosophique », 2003.
Lévinas (E.), *Autrement qu'être ou au-delà de l'essence*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1996 (La Haye, Nijhoff, 1978).
Lévinas (E.), *De l'existence à l'existant*, Paris, Vrin, 1963 et 1990, pour cette édition.
Lévinas (E.), *Le temps et l'autre*, Paris, PUF « Quadrige », 1983 (Montpellier, Fata Morgana, 1979).
Lévinas (E.), "De l'Un à l'autre : transcendance et temps", in *Cahier de L'Herne : Emmanuel Lévinas*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1993 (Éditions de L'Herne, 1991), pp. 29-49.
Lévinas (E.), *Entre nous, essais sur le penser-à-l'autre*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1998 (Éditions Grasset et Fasquelle, 1991).
Lévinas (E.), *Liberté et commandement*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1999 (Montpellier, Fata Morgana, 1994).
Lévinas (E.), *Totalité et Infini : essai sur l'extériorité*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1996 (La Haye, Martinus Nijhoff, 1971).
Loraux (P.), "La pierre dans l'âme", in *L'intentionnalité en question : entre phénoménologie et recherches cognitives* (D. Janicaud éd.), Paris, Vrin « Problèmes et controverses », 1995, pp.181-198.
Murakami (Y.), *Lévinas phénoménologue*, Grenoble, Éditions Jérôme Millon « Krisis », 2002.

Pichot (A.), *Petite phénoménologie de la connaissance*, Paris, Aubier « Philosophie », 1991.
Richir (M.), *Le corps : essai sur l'intériorité*, Paris, Hatier « Optiques philosophie », 1993.
Richir (M.), "Vie et mort en phénoménologie", in *Alter* n°2, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1994, pp.333-365.
Ricœur (P.), *Philosophie de la volonté 1 : le volontaire et l'involontaire*, Paris, Aubier « Philosophie », 1950 & 1988.
Ricœur (P.), *Temps et récit 3 – Le temps raconté*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1985.
Sartre (J.-P.), *La transcendance de l'ego*, Paris, Vrin, 1965.
Sartre (J.-P.), *L'être et le néant : essai d'ontologie phénoménologique*, Paris, Gallimard « tel », 1943.
Sartre (J.-P.), *L'imagination*, Paris, PUF « Quadrige », 1936 & 2003.
Sartre (J.-P.), *Situations philosophiques*, Paris, Gallimard « tel », 1947 & 1990.
Tymieniecka (A.-T.), "The prototype of action : ethical or creative ?", in *The human being in action* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1978, pp.177-211.
Wang (F.), "De l'intuitionnisme chinois à l'intentionnalité husserlienne", in *Le choix de la Chine d'aujourd'hui : entre la tradition et l'Occident*, Lyon, Presses de l'Ecole Normale Supérieure, 2004, pp.183-211.
Wyss (D.), "Les crises de l'homme agissant", in *The human being in action* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1978, pp.93-98.
Zahavi (D.), *Self-awareness and alterity : a phenomenological investigation*, Evanston, Northwestern University Press « Studies in phenomenology and existential philosophy », 1999.
Zahavi (D.), "Sleep, self-awareness and dissociation", in *Alter* n°5, Fontenay-aux-Roses, Éditions Alter, 1997, pp.137-151.

II – Arts martiaux

A – Taiji quan

Al Huang (C.), *Tai Ji : danse du Tao*, trad. fr. J. Lavergne, Paris, Guy Trédaniel, 1986 (Berkeley, Celestial Arts).
Bidlack (B.), "Taiji quan : forms, visions, and effects", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Magdalena, Three Pines Press, 2006, pp.182-205.
Chang (D.) 杨澄甫 (éd.), *Taiji quan xuanbian* 太极拳选编, Beijing, Beijing shi zhongguo shudian 北京市中国书店, 1984.
David (C.), *La beauté du geste*, Paris, Editions Calmann-Lévy « Petite bibliothèque européenne du XXe siècle », 1994.
Despeux (C.), *Taiji Quan : art martial, technique de longue vie*, Paris, Guy Trédaniel, 1981.
Engelhardt (U.), *Die klassische Tradition der Qi-Übungen* (qigong) *: eine Darstellung anhand des Tang-Zeitlichen Textes* Fuqi Jingyi Lun *von Sima Chengzhen*, Stuttgart, Franz Steiner Verlag Wiesbaden GMBH « Münchener ostasiatische Studien », 1987.

Frantzis (B), *The power of internal martial arts and chi : combat and energy secrets of Ba Gua, Tai Chi and Hsing-I*, Berkeley, North Atlantic Books, 1998.

Gu (M.), *Le chemin du souffle : pensée chinoise et Taiji quan*, Paris, Cultures et Sciences Chinoises, 2000.

Hainry (F.), *Taiji quan : forme en 24 séquences dite forme de Pékin*, Dol-de-Bretagne, Éditions En Ri, 2001.

Klein (B.), *L'esprit du T'ai-Chi-Ch'uan*, trad. fr. M.-O. Hermand, Monaco, Éditions Alphée, 2005 (Bob Klein, 1984 ; Éditions du Rocher, 1996).

Kou (J.), *Tai Chi Chuan : harmonie du corps et de l'esprit*, Paris, FFTCC, 1982.

Liao (W.), *Les trois classiques du Tai Chi Chuan*, trad. fr. S. Mairet, Paris, Le Courrier du Livre « Trésors des Arts Martiaux », 1997 et 2003.

Manzur (G.), *Les mouvements du silence : vingt ans d'initiation avec des maîtres de tai-chi en Chine*, Paris, Albin Michel, 2006.

Miura (K.), "The revival of *qi* : qigong in contemporary China", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.331-362.

Palmer (D.), *La fièvre du* Qigong *: guérison, religion et politique en Chine, 1949-1999*, Paris, Éditions de l'École des Hautes Études en Sciences Sociales, 2005.

Schatz (J.), "La mécanique respiratoire dans le Tai Chi Ch'uan", in Nouvelle Revue Internationale d'Acupuncture n° 13, Paris, 1969, pp.45-54.

Taiji quan pu 太极拳谱, Beijing, Renmin Tiyu Chubanshe 人民体育出版社, 1991 et 2006.

Tang (H.) 唐豪 et Gu (L.) 顾留馨, *Taiji quan yanjiu : zhonghua wushu wenku lilunbu* 太极拳研究 ：中华武术文库理论部, Beijing, Renmin tiyu chubanshe « Zhongguo wushu xiehui shending » 人民体育出版社 « 中国武术协会审定 », 1999.

Tokitsu (K.), *Taï-chi-chuan : origines et puissance d'un art martial*, Méolans-Revel, Éditions DésIris, 2010.

Wile (D.), *Lost T'ai-chi Classics from the Late Ch'ing Dynasty*, New York, State University of New York, 1996.

Xu (Z.) 徐致一, *Wushi Taiji quan* 吴式太极拳, Beijing, Renmin Tiyu Chubanshe 人民体育出版社, 1958 et 1982.

Yang (J.), *Les racines du Chi Kung chinois : les secrets de l'entraînement au Chi Kung*, trad. fr. M. Gengoux, Noisy-sur-École, Éditions Budostore, 1995 (Yang's Martial Arts Association, 1989).

Yang (J.), *Théorie et énergie martiale*, trad. fr. Y. Cadot, Noisy-sur-École, Budo Éditions « Taïchi-chuan supérieur », 1997 & 2003 (Yang's Martial Arts Association, 1987).

Zhang (X.) 张祥龙, "Using only your *yi* 意 (intention) rather than any strength : Tai Chi as a game of meaning (*yi* 意)", in *Streven*, Antwerpen, Décembre 1997, pp.974-983.

Zhang (Z.) 张肇平 et Du (F.) 杜飞虎, *Lun Taiji quan* 论太极拳, Beijing, Beijing Tiyu Daxue Chubanshe 北京体育大学出版社, 2007.

B – Autres références

Augier (S.), *Le secret des immortels : 8 principes pour être heureux*, Paris, Éditions de la Martinière, 2011.

Baudry (P.), "La violence ritualisée : une logique tensionnelle", in *Religiologiques n°10*, Montréal, 1994, pp.247-254

Bouammache (F.) & Morel (G.), *Protegor : guide pratique de sécurité personnelle, self-défense et survie urbaine*, Paris, Amphora, 2008.

Braunstein (F.), *Les arts martiaux aujourd'hui : état des lieux*, Paris, L'Harmattan, 2001.

Braunstein (F.), *Penser les arts martiaux*, Paris, PUF « Pratiques corporelles », 1999.

Doganis (B.), "Les arts martiaux japonais et le sentiment d'évidence : une certitude du corps entre savoir et savoir-faire", in *Tracés* n°2, Paris, Association Tracés, 2005, pp.52-74.

Feuga (P.), *L'art de la concentration*, Paris, Albin Michel « Espaces libres », 1992.

Herrigel (E.), *Zen in the art of archery*, trad. ang. R. F. C. Hull, New York, Vintage Books Edition, 1989.

Kozma (A.), *Esoteric warriors*, London, Paul H. Crompton Ltd, 1999.

Kozma (A.), *Warrior Guards the Mountain : the internal martial traditions of China, Japan and South East Asia*, London, CPI Publishing, 2010.

Min-Ho (K.), *L'origine et le développement des arts martiaux : pour une anthropologie des techniques du corps*, Paris, L'Harmattan « Espaces et temps du sport », 1999.

Plée (H.), *Chroniques martiales*, Noisy-sur-École, Budo Editions, 2002.

Plée (H.) & Fujita (S.), *L'art sublime et ultime des points vitaux*, Noisy-sur-École, Budo Éditions, 2004.

Plée (H.) & Fujita (S.), *L'art sublime et ultime des points de vie*, Noisy-sur-École, Budo Éditions, 2004.

Rabouin (D.), "La Voie du guerrier", in *Matrix : machine philosophique*, Paris, Ellipses, 2003.

Rabouin (D.), "Le Tao de la Matrice", in *Matrix : machine philosophique*, Paris, Ellipses, 2003.

Queval (I.), *S'accomplir ou se dépasser : essai sur le sport contemporain*, Paris, Gallimard « Bibliothèque des sciences humaines », 2004.

Schmieg (A.), *Watching your back : Chinese martial arts and traditional medicine*, Honolulu, University of Hawai'i Press, 2005.

Secours (K.), "Fear", in *Meibukan Magazine* n°9, Lent, Meibukan Magazine, pp.20-26.

Takuan (S.), *L'esprit indomptable : écrits d'un maître de zen à un maître de sabre*, trad. du japonais W. S. Wilson, trad. fr. J. Nickels-Grolier, Noisy-sur-Ecole, Budo Editions, 2001 (*The Unfettered mind*, Kodansha International Ltd, 1986).

Tokitsu (K.), *La voie du karaté : pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Editions du Seuil « Points Sagesses », 1979.

Tokitsu (K.), *Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du XVIIe siècle : l'homme et l'œuvre, mythe et réalité*, Méolans-Revel, Éditions DésIris, 1998.

Tokitsu (K.), *Budo : le Ki et le sens du combat*, Méolans-Revel, Éditions DésIris, 2000.

Ueshiba (M.), *L'art de la paix : enseignements du fondateur de l'Aïkido*, regroupés par J. Stevens, trad. fr. C. Champclaux, Paris, Guy Trédaniel, 2000 (Boston, Shambhala Publications, 1992).

III – Philosophie chinoise

A – Taoïsme

Baldrian-Hussein (F.), *Procédés secrets du joyau magique : traité d'alchimie taoïste du XIe siècle*, Paris, Les Deux Océans, 1984.

Baldrian-Hussein (F.), "The book of the Yellow Court : a lost Song commentary of the 12th Century", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, Paris, EFEO, 2004, p.187-226.

Billeter (J.-F.), "Arrêt, vision et langage : essai d'interprétation du *Ts'i wou-louen* de Tchouang-tseu", in *Philosophie* n°44, Paris, Éditions de Minuit, Décembre 1994, pp.12-51.

Billeter (J.-F.), "Compte-rendu sur *Les Œuvres de Maître Tchouang*, traduction de Jean Levi", in *Études chinoises XXV*, Paris, AFEC, 2006, pp.232-251.

Billeter (J.-F.), "Essai d'interprétation du chapitre 15 du *Laozi*", in *Études asiatiques XXXIX* n°1-2, Bern, Peter Lang, 1985, pp.7-44.

Billeter (J.-F.), "Étude sur sept dialogues du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XIII* n°1-2, Paris, AFEC, Printemps-Automne 1994, pp.295-343.

Billeter (J.-F.), *Études sur Tchouang-Tseu*, Paris, Éditions Allia, 2004, 2006.

Billeter (J.-F.), *Leçons sur Tchouang-Tseu*, Paris, Éditions Allia, 2002.

Billeter (J.-F.), *Notes sur Tchouang-Tseu et la philosophie*, Paris, Éditions Allia, 2010.

Billeter (J.-F.), "Un fragment philosophique du IVe siècle avant notre ère : Le faisan de Zhuangzi", in *Études chinoises XVIII* n°1-2, Paris, AFEC, Printemps-Automne 1999, pp.59-80.

Bruyn (de, P.-H.), *Le taoïsme : chemins de découvertes*, Paris, CNRS Éditions, 2009.

Callahan (W.), "Cook Ding's life on the whetstone : contingency, action, and inertia in the *Zhuangzi*", in *Wandering at ease in the* Zhuangzi (R. Ames ed.), New York, State University of New York Press, 1998, pp.175-195.

Chan (A.), "The *Daode jing* and its tradition", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.1-29.

Chen (G.) 陳鼓應, *Zhuangzi zhexue* 莊子哲學, Taipei, 臺灣商務印書館發行, 1955, 1956.

Coutinho (S.), *Zhuangzi and early chinese philosophy : vagueness, transformation and paradox*, Burlington, Ashgate « World philosophies », 2004.

Despeux (C.), "Feeling in Zhuangzi : from joy to serenity", in *Expressions of States of Mind in Asia. Proceedings of the INALCO-UNO Workshop Held in Naples, 27th May 2000* (Paolo Santangelo ed.), trad. ang. B. Bador, Naples, Estratto, 2004, pp.73-93.

Despeux (C.), "Gymnastics : the ancient tradition", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.225-261.

Despeux (C.), *La moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVIe siècle*, Paris, Guy Trédaniel, 1988.

Despeux (C.), *Lao-tseu : le guide de l'insondable*, Paris, Entrelacs « Sagesses éternelles », 2010.

Despeux (C.), "The six healing breaths", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Magdalena, Three Pines Press, 2006, pp.37-63.

Despeux (C.), *Taoïsme et corps humain : le Xiuzhen tu* 修真圖, Paris, Guy Trédaniel, 1994.

Despeux (C.), "Women in Daoism", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), trad. ang. L. Kohn, Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.394-412.

Diao (S.) 刁生虎, *Zhuangzi de shengcun zhexue* 庄子的生存哲学, Beijing, Zhongguo zhuanmei daxue « Wenshi boshi wenku » 中国传媒大学 « 文史博士文库 », 2007.

Engelhardt (U.), "Longevity techniques and Chinese medicine", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.74-108.

Engelhardt (U.), "Qi for life : longevity in the Tang", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.263-296.

Feuillas (S.), "La culture de soi : nature et spontanéité", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, pp.35-37.

Feuillas (S.), "Yang Zhu et maître Hua : la vie, valeur suprême", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, pp.40-41.

Fox (A.), "Reflex and reflectivity : *wuwei* 無為 in the *Zhuangzi*", in *Hiding the world in the world : uneven discourses on the* Zhuangzi (S. Cook ed.), New York, State University of New York Press, 2003, p.207-225.

Graziani (R.), *Fictions philosophiques du "Tchouang-tseu"*, Paris, Gallimard « L'infini », 2006.

Graziani (R.), *Les corps dans le taoïsme ancien : l'infirme, l'informe, l'infâme*, Paris, Les Belles Lettres « Realia », 2011.

Graziani (R.), "Un monstre, deux morts et mille métamorphoses : une brève fiction philosophique du *Tchouang-tseu* pour en finir avec la mort", in *L'infini* n°90, Paris, Gallimard, Printemps 2005, pp.104-122.

Grenier (J.), *L'esprit du Tao*, Paris, Flammarion « Champs », 1973.

Ishida (H.), "Body and mind : the Chinese perspective", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.41-71.

Jackowicz (S.), "Ingestion, digestion, and regestation : the complexities of the *qi*-absorption", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Magdalena, Three Pines Press, 2006, pp.68-90.

Jullien (F.), *Nourrir sa vie : à l'écart du bonheur*, Paris, Éditions du Seuil « L'ordre philosophique », 2005.

Jullien (F.), *Si parler va sans dire : du* logos *et d'autres ressources*, Paris, Éditions du Seuil « L'ordre philosophique », 2006.

Kaltenmark (M.), *Lao Tseu et le taoïsme*, Paris, Éditions du Seuil « Maîtres spirituels », 1965.

Kirkland (R.), "Explaining Daoism : realities, cultural constructs and emerging perspectives", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.XI-XVIII.

Kohn (L.), "Guarding the One : concentrative meditation in taoism", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.125-158.

Kohn (L.), “Introduction”, in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.1-18.
Kohn (L.), “Research on Daoism”, in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.XXVII-XXXIII.
Kohn (L.), “Taoist insight meditation : the Tang practice of *Neiguan*”, in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.193-224.
Kohn (L.), “Yoga and Daoyin”, in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Magdalena, Three Pines Press, 2006, pp.123-150.
Laozi 老子, *Laozi Dao De jing He Shanggong zhangju* 老子道德經河上公章句, Beijing, Zhonghua shuju chubanshe « Daojiao dianji xuankan » 中華書局出版社 « 道教典籍選刊 », 1993 et 2006.
Laozi 老子, *Laozi zhuyi ji pingjie* 老子注譯及評介, texte établi par Chen Guying 陳鼓應, Beijing, Zhonghua shuju chubanshe « Zhongguo Gudian Mingzhe Yizhu Congshu » 中華書局出版社 « 中國古典名著譯注叢書 », 1984 et 2007.
Laozi 老子, *Dao De Jing : le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. C. Larre, Paris, Desclée de Brouwer, 2002.
Laozi 老子, *La voie et sa vertu : Tao-tê-king*, trad. fr. F. Houang et P. Leyris, Paris, Éditions du Seuil « Points Sagesses », 1979.
Laozi 老子, *Le Lao-tseu, suivi des Quatre canons de l’empereur jaune*, trad. fr. J. Levi, Paris, Albin Michel, 2009.
Laozi 老子, *Le livre de la voie et de la vertu*, trad. fr. J.-J.-L. Duyvendak, Paris, Librairie d’Amérique et d’Orient, 1987.
Laozi 老子, *Tao Te king*, trad. fr. M. Conche, Paris, PUF « Perspectives critiques », 2003.
Larre (C.), *Le traité VII du Houai Nan Tseu : les esprits légers et subtils animateurs de l’essence* 精神训, Paris, Institut Ricci « Variétés sinologiques », 1982.
Larre (C.) & Rochat de la Vallée (E.), *Zhuangzi, la conduite de la vie : le vol inutile*, Paris, Desclée de Brouwer « Variété sinologique », 1994.
Le livre de la Cour Jaune : classique taoïste des IVe-Ve siècles, trad. fr. P. Carré, Paris, Éditions du Seuil « Points sagesses », 1999.
Levi (J.), *Le petit monde du* Tchouang-tseu, Paris, Éditions Philippe Picquier « Sciences humaines », 2010.
Levi (J.), *Propos intempestifs sur le Tchouang-Tseu : du meurtre de Chaos à la révolte des singes*, Paris, Éditions Allia, 2003.
Li (M.) 李漫博 et Sun (X.) 孙新强, *Daofa ziran : diwang de xintai* 道法自然 ：帝王的心态, Beijing, Zhongguo wenxue chubanshe 中国文学出版社, 1993.
Mair (V.), “The *Zhuangzi* and its impact”, in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.30-52.
Maspero (H.), *Le taoïsme et les religions chinoises*, Paris, Gallimard « Bibliothèque des histoires », 1971.
Mathieu (R.), “La première version connue du *Daode jing* de Lao zi (~IVe siècle) : une origine du ‘taoïsme’”, in *L’infini* n°90, Paris, Gallimard, 2005, pp.9-28.
Møllgaard (E.), *An introduction to daoist thought : action, language, and ethics in Zhuangzi*, New York, Routledge « Studies in Asian religion and philosophy », 2007.

Pastor (J.-C.), "De l'*esprit déterminé* (*chengxin*) à l'*infinitude* (*wuxian*) : l'intuition taoïste serait-elle intellectuelle ?", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, Paris, EFEO, 2004, p.131-137.

Pastor (J.-C.), "Zhuangzi et *Le Vrai Classique du Sud Fleuri*", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, pp.42-43.

Penny (J.), "Immortality and transcendence", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.109-133.

Philosophes taoïstes I : Lao-tseu, Tchouang-tseu, Lie-tseu, trad. fr. Liou K. et B. Grynpas, Paris, Gallimard « La Pléiade », 1980.

Philosophes taoïstes II : Huainan zi (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), Paris, Gallimard « La Pléiade », 2003.

Pregadio (F.), "Elixirs and alchemy", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.165-195.

Pregadio (F.), "The notion of 'form' and the ways of liberation in Daoism", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, Paris, EFEO, 2004, p.95-130.

Pregadio (F.) & Skar (L.), "Inner alchemy (*neidan*)", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.464-497.

Robinet (I.), "Chuang tzu et le taoïsme 'religieux'", in *Journal of Chinese Religion n°11*, 1985, pp.59-105.

Robinet (I.), *Comprendre le Tao*, Paris, Albin Michel « Spiritualités vivantes », 1996 & 2002.

Robinet (I.), *Histoire du taoïsme : des origines au XIVe siècle*, Paris, Les Éditions du Cerf « Patrimoines – Taoïsme », 1991.

Robinet (I.), *Introduction à l'alchimie intérieure taoïste : de l'unité et de la multiplicité*, Paris, Éditions du Cerf « Patrimoins / Taoïsme », 1995.

Robinet (I.), *Les commentaires du Tao Tö King jusqu'au VIIe siècle*, Paris, Collège de France « Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises », 1977.

Robinet (I.), *Méditation taoïste*, Paris, Dervy Livres « Mystiques et religions », 1979.

Robinet (I.), "Original contributions of *Neidan* to Taoism and Chinese thought", in *Taoist meditation and longevity techniques* (L. Kohn ed.), Michigan, Center for Chinese Studies, 1989, pp.297-330.

Robinet (I.), "Shangqing – Highest clarity", in *Daoism handbook* (L. Kohn ed.), trad. ang. L. Kohn, Leiden, Koninklijke Brill NV, 2000, pp.196-224.

Robinet (I.), "Une lecture du *Zhuangzi*", in *Études chinoises XV* n°1-2, Paris, AFEC, Printemps-Automne 1996, pp.109-158.

Schipper (K.), *Le corps taoïste : corps physique, corps social*, Paris, Fayard « L'espace intérieur », 1982.

Song (G.), "La fureur de Zhuangzi : essai sur une critique du pouvoir", in *Du pouvoir*, Paris, PUF « Cahier du Centre Marcel Granet », 2003, pp.49-70

Wieger (L.), *Les pères du système taoïste*, Paris, Les Belles Lettres / Cathasia « Les humanités d'extrême-orient », 1950.

Winn (M.), "Transforming sexual energy with Water-and-Fire alchemy", in *Daoist body cultivation* (L. Kohn ed.), Magdalena, Three Pines Press, 2006, pp.151-178.

Zhao (B.), *Traité d'alchimie et de physiologie taoïste : Weisheng Shenglixue mingzhi*, trad. fr. C. Despeux, Paris, Les Deux Océans, 1979 & 1999.

Zhuangzi 莊子, *Zhuangzi jishi* 莊子集釋, texte établi par Guo Qingfan 郭慶藩,

Beijing, Zhonghua shuju chubanshe « Xinbian zhuzi jicheng » 中華書局出版社 « 新編諸子集成 », 1961 et 2004.
Zhuangzi 莊子, *Zhuangzi jinzhu jishi* 莊子今注今釋, texte établi par Chen Guying 陳鼓應, Beijing, Zhonghua shuju chubanshe « Zhongguo Gudian Mingzhe Yizhu Congshu » 中華書局出版社 « 中國古典名著譯注叢書 », 1983 et 2006.
Zhuangzi 莊子, *Œuvre complète*, trad. fr. Liou K., Paris, Gallimard / Unesco « Connaissance de l'Orient », 1969.
Zhuangzi 莊子, *Les chapitres intérieurs*, trad. fr. J.-C. Pastor, Paris, Les Éditions du Cerf « Patrimoines : taoïsme », 1990.
Zhuangzi 莊子, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, trad. fr. J. Levi, Paris, Éditions de l'Encyclopédie des Nuisances, 2006.
Zhuangzi 莊子, *The complete works of Chuang Tzu*, trad. ang. B. Watson, New York, Columbian University Press, 1968.
Zhuangzi 莊子, *Chuang-Tzu : the inner chapters*, trad. ang. A. C. Graham, Indianapolis, Hackett Publishing Company, 2001 (London / Boston, Allen & Unwin, 1981).

B – Autres références

Billeter (J.-F.), *Contre François Jullien*, Paris, Éditions Allia, 2006.
Billeter (J.-F.), "François Jullien, sur le fond", in *Monde chinois n°11*, Paris, Automne 2007, pp.67-74.
Billeter (J.-F.), *L'art chinois de l'écriture : essai sur la calligraphie*, Milan, Skira editore, 2005 (Genève, Editions d'art Albert Skira, 1989).
Chaussende (D.), "Le système monde", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, Paris, Le Nouvel Observateur du Monde « Dossiers du Nouvel Observateur », Janvier 2009, pp.16-17.
Cheng (A.), "Émotions et sagesse dans la Chine ancienne : l'élaboration de la notion de *qing* 情 dans les textes philosophiques des Royaumes combattants jusqu'aux Han", in *Études chinoises XVIII* n°1-2, Paris, AFEC, Printemps-Automne 1994, pp.31-58.
Cheng (A.), *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Editions du Seuil « Points Essais », 1997.
Cheng (A.), "*Li* 理 ou la raison des choses", in *Philosophie* n°44, Paris, Éditions de Minuit, Décembre 1994, pp.52-71.
Cheng (A.), "*Yi* 易 : mutation ou changement ? Quelques réflexions sur le commentaire de Wang Bi 王弼 (226-249) au *Livre des Mutations* 易經", in *Notions et perceptions du changement en Chine*, Paris, Collège de France « Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises », 1994, pp.13-20.
Cheng (F.), *Le dialogue*, Paris, Desclée de Brouwer « Proches Lointains », 2002.
Cheng (F.), *Souffle-esprit : textes théoriques chinois sur l'art pictural*, Paris, Éditions du Seuil, 1989.
Cheng (F.), *Vide et plein : le langage pictural chinois*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1991.
Ching (J.), *To acquire wisdom : the way of Wang Yang-ming*, New York & London, Columbia University Press, 1976.

Confucius 孔夫子, *Entretiens de Confucius*, trad. fr. A. Cheng, Paris, Éditions du Seuil « Points sagesses », 2004.

Cua (A. S.), *The unity of knowledge and action : a study in Wang Yang-ming's moral psychology*, Honolulu, The University Press of Hawaii, 1982.

Demiéville (P.), "Gauche et droite en Chine", in *Main droite et main gauche : norme et latéralité*, Paris, PUF « Relation et sciences de l'homme », 1968, pp.180-194.

Despeux (C.), "Âmes et animations du corps : la notion de *shen* 神 dans la médecine chinoise antique", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Saint-Denis, Presses Universitaires de Vincennes, 2007, pp.71-94.

Despeux (C.), "Entretien avec Catherine Golliau", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, pp.52-55.

Despeux (C.), *Le chemin de l'éveil*, Paris, L'Asiathèque, 1981.

Despeux (C.), "Le corps en Chine, champ spatio-temporel, souche d'identité", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, Paris, EHESS « Laboratoire d'anthropologie sociale », Janvier- Mars 1996, pp.87-118.

Despeux (C.), "Le corps, un monde en miniature ; l'univers, un monde clos", in *L'État de la Chine et de ses habitants* (dir. P. Gentelle), Paris, Éditions La Découverte, 1989, pp.86-87.

Despeux (C.), "The body revealed : the contribution of forensic medicine to knowledge and representations of the skeleton in China", in *Images and representations in China*, (G. Métailié & F. Bray ed.), Leiden, Brill, 2005.

De Tonnac (J.-P.), "Corps à corps", in *Philosophie magazine* n°20, Paris, Philo Éditions, Juin 2008, pp.36-40.

Embree (L.), "The constitution of Qi in traditional Chinese medecine : a phenomenological hypothesis", in *Phänomenologie der Natur*, Freiburg / München, Verlag Karl Alber, 1999, pp.251-258.

Escande (Y.), *L'art en Chine*, Paris, Hermann, 2001.

Feuillas (S.), *Rejoindre le Ciel : nature et morale dans le* Zhengmeng 正蒙 *de* Zhang Zai 张载 (1020-1078), Paris, Université Paris VII, 1996.

Fong (Y.), *Précis d'histoire de la philosophie chinoise*, trad. fr. G. Dunstheimer, Aix-en-Provence, Éditions Le Mail, 1985 & 1992.

Gernet (J.), "Ce qui distingue l'homme de l'animal", in *Études chinoises XVIII*, Paris, AFEC, 1999, pp.15-30.

Gernet (J.), "Espace-temps, science et religion dans la rencontre de la Chine avec l'Europe", in *L'Europe en Chine : interactions scientifiques, religieuses et culturelles aux XVIIe et XVIIIe siècles*, Paris, Collège de France « Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises », 1993, pp.231-240.

Gernet (J.), *La raison des choses : essai sur la philosophie de Wang Fuzhi (1619-1692)*, Paris, Gallimard « Bibliothèque de philosophie », 2005.

Gernet (J.), *L'intelligence de la Chine : le social et le mental*, Paris, Gallimard « Bibliothèque de philosophie », 1994.

Gernet (J.), "Sur la notion de changement en Chine", in *Notions et perceptions du changement en Chine*, Paris, Collège de France « Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises », 1994, pp.1-12.

Ghiglione (A.), *La pensée chinoise ancienne et l'abstraction*, Paris, Éditions You-Feng, 1999.

Ghiglione (A.), "L'œil déçu : la signification philosophique des illusions optiques dans la pensée chinoise ancienne", in *L'infini* n°90, Paris, Gallimard, Printemps 2005, pp.62-86.
Goossaert (V.), "Aux sources du flux vital", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.10-12.
Granet (M.), *La pensée chinoise*, Paris, Albin Michel « L'évolution de l'humanité », 1988 (La Renaissance du Livre, 1934).
Graziani (R.), "Les lettrés rebelles", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, Paris, Le Nouvel Observateur du Monde « Dossiers du Nouvel Observateur », Janvier 2009, pp.20-23.
Graziani (R.), "Quand l'esprit demeure tout seul", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Saint-Denis, Presses Universitaires de Vincennes, 2007, pp.5-22.
Han Feizi 韓非子, *Han-Fei-tse ou le Tao du Prince*, trad. fr. J. Levi, Paris, Éditions du Seuil « Points sagesses », 1999.
Houang (F.), "Harmonie et contradiction à travers la philosophie chinoise depuis un siècle" in *Bulletin de la Société française de Philosophie*, Paris, Armand Colin, Octobre-Décembre 1971 n°4, pp.113-135.
Hsü (E.), "Change in Chinese Medicine : *bian* 變 and *hua* 化 : an anthropologist's approach", in *Notions et perceptions du changement en Chine*, Paris, Collège de France « Mémoires de l'Institut des Hautes Études Chinoises », 1994, pp.41-58.
Huang (C.), "'Time' and 'Supertime' in Chinese historical thought", in *Notions of Time in Chinese historical thinking* (C. Huang & J. B. Henderson ed.), Hong Kong, The Chinese University Press, 2006.
Javary (C.), *100 mots pour comprendre les Chinois*, Paris, Éditions Albin Michel, 2008.
Javary (C.), "La magie des nombres", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.62-63.
Javary (C.), "Les clés du changement", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.59-61.
Javary (C.), "Les deux versants de la montagne", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.10-12.
Javary (C.), *Les rouages du* Yi Jing *: éléments pour une lecture raisonnable du* Classique des changements, Arles, Éditions Philippe Picquier, 2001 & 2009.
Jullien (F.), *Chemin faisant, connaître la Chine, relancer la philosophie : réplique à* ***, Paris, Seuil, 2007.
Jullien (F.), *Du "temps" : éléments d'une philosophie du vivre*, Paris, Éditions Grasset & Fasquelle « Le collège de philosophie », 2001.
Jullien (F.), *Figures de l'immanence : pour une lecture philosophique du Yi king, le Classique du changement*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle « Figures », 1993.
Jullien (F.), *La propension des choses : pour une histoire de l'efficacité en Chine*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1992.
Jullien (F.), *Le détour et l'accès : stratégies du sens en Chine, en Grèce*, Paris, Le livre de poche « biblio essais », 1995 (Editions Grasset et Fasquelle, 1995).
Jullien (F.), *Les transformations silencieuses*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, 2009.
Jullien (F.), *Philosophie du vivre*, Paris, Gallimard « Bibliothèque des idées », 2011.
Jullien (F.), *Procès ou création : une introduction à la pensée des lettrés chinois (essai de problématique interculturelle)*, Paris, Éditions du Seul « Des travaux », 1989.

Jullien (F.), *Traité de l'efficacité*, Paris, Éditions Grasset et Fasquelle, 1996.
Jullien (F.), *Un sage est sans idée, ou l'autre de la philosophie*, Paris, Éditions du Seuil « L'ordre philosophique », 1998.
Kamenarovic (I.), "À propos de l'Un et du Multiple dans les textes de Xunzi et d'Héraclite", in *Cahiers d'Extrême-Asie n°14*, Paris, EFEO, 2004, p.55-60.
Kamenarovic (I.), *Le conflit : perceptions chinoise et occidentale*, Paris, Éditions du Cerf « La nuit surveillée », 2001.
Kamenarovic (I.), *Agir, non-agir en Chine et en Occident : du sage immobile à l'homme d'action*, Paris, Éditions du Cerf « La nuit surveillée », 2005.
Kamenarovic (I.), "Les intraduisibles du chinois au français ", in *Philosophie magazine* n°20, Paris, Philo Éditions, Juin 2008, p.39.
Kamenarovic (I.), "Une temporalité cyclique", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.43-45.
Larre (C.), *La voie du ciel : Huangdi, l'empereur Jaune, disait…*, Paris, Desclée de Brouwer, 1987.
Larre (C.) et Rochat de la Vallée (É.), *Les mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, Paris, Desclée de Brouwer « Variétés sinologiques », 1992 & 2005.
Lavis (A.), *Textes essentiels de la pensée chinoise : Confucius et le confucianisme*, Paris, Pocket « Évolution », 2008.
Levi (J.), "Pluie et brouillard : un paradigme de la Fondation en Chine ancienne", in *L'Homme : revue française d'anthropologie* n°137, Paris, EHESS « Laboratoire d'anthropologie sociale », Janvier- Mars 1996, pp.23-40.
Levi (J.), "Rite, langue et supériorité culturelle en Chine ancienne", in *Les langues mégalomanes*, Paris, Éditions du Seuil « Le genre humain », Mars 1990, pp.99-113.
Lévy (A.), "À propos de Sun Zi", in *Orients*, Paris, Inalco, Juin 2010, pp.143-147.
L'Huillier (D.), "La voie de l'alchimie interne", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.55-58.
Liou (K.), *L'esprit synthétique de la Chine : étude de la mentalité chinoise selon les textes des philosophes de l'antiquité*, Paris, PUF « Bibliothèque de philosophie contemporaine », 1961.
Marié (É.), *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, Labège, Éditions Dangles, 2008.
Marsone (P.), "Trouver la Voie", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, Paris, Le Nouvel Observateur du Monde, Janvier 2009, pp.10-11.
Mathieu (R.), "Pour la pensée chinoise, qu'est-ce que savoir ?", in *Orients*, Paris, Inalco, Février 2010, pp.87-97.
McMorran (I.), *The passionate realist : an introduction to the life and political thought of Wang Fuzhi (1619-1692)*, Hong Kong, Sunshine Book Company, 1992.
Needham (J.), *La science chinoise et l'Occident*, trad. fr. R. Dessureault & J.-M. Rey, Paris, Éditions du Seuil « Points Sciences », 1969 & 1973.
Needham (J.), *Science and civilisation in China vol. II : History of scientific thought*, Taipei, Caves Books Ltd., 1985.
Obringer (F.), "L'eau et le vent", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.48-51.

Obringer (F.), "Le corps harmonieux", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.52-54.

Park (Y.), "The concept of Tao : a hermeneutical perspective", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, pp.203-213.

Philosophes confucianistes (sous la direction de C. Le Blanc et R. Mathieu), Paris, Gallimard « La Pléiade », 2009.

Pietrobon (X.), "Le geste parfait", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, Paris, Le Nouvel Observateur du Monde « Dossiers du Nouvel Observateur », Janvier 2009, pp.32-33.

Porkert (M.), *The theoretical foundations of Chinese medicine : systems of correspondence*, Cambridge, The Massachusetts Institute of Technology « East Asian Science », 1974.

Robinet (I.), "*Jing*, *qi* et *shen* : communication faite au séminaire Chamfrault le 2 février 1985", in *Revue Française d'Acupuncture n°43*, Paris, A.F.A., 1985, pp.27-36.

Robinet (I.), "La pensée chinoise et la philosophie occidentale", in *Encyclopédie philosophique universelle IV : Le discours philosophique*, Paris, PUF, pp.1268-1287.

Rochat de la Vallée (É.), *La symbolique des nombres dans la Chine traditionnelle*, Paris, Desclée de Brouwer « Sagesses orientales », 2006.

Romano (C.), "Liminaire : une philosophie chinoise ?", in *Philosophie* n°44, Paris, Éditions de Minuit, Décembre 1994, pp.3-4.

Ryckmans (P.), *Les propos sur la peinture du moine Citrouille-Amère : traduction et commentaire de Shitao*, Paris, Plon, 1970 et 2007.

Sollers (P.), "Le corps chinois ", in *L'infini* n°90, Paris, Gallimard, Printemps 2005, pp.153-155.

Sterckx (R.), "Le pouvoir des sens : sagesse et perception sensorielle en Chine ancienne", in *Du pouvoir*, Paris, PUF « Cahier du Centre Marcel Granet », 2003, pp.71-92

Sterckx (R.), "Searching for spirit : *shen* 神 and sacrifice in Warring States and Han philosophy and ritual", in *Extrême-Orient Extrême-Occident* n°29, Saint-Denis, Presses Universitaires de Vincennes, 2007, pp.23-54.

Sunzi, *Shiyi jia zhu Sunzi jiaoli* 十一家注孫子校理, Beijing, Zhonghua shuju chubanshe « Xinbian zhuzi jicheng » 中華書局出版社 « 新編諸子集成 », 1999 et 2008.

Sunzi, *L'art de la guerre (suivi de L'art de la guerre de Sun Bin)*, trad. fr. Tang J., Pékin, Éditions Chine populaire, 1994.

Sun Tzu, *L'art de la guerre*, trad. fr. J. Levi, Paris, Hachette Littérature « Pluriel Philosophie », 2000.

Taright (C.), "Le *Sunzi bingfa* ou l'art de la guerre", in *Les textes fondateurs de la pensée chinoise*, Paris, Le Point « Hors-Série », Mars-Avril 2007, pp.82-83.

Tu (Y.) 屠友祥, *Yanjing shi sizhang* 言境释四章, Shanghai, Shanghai Guji Chubanshe « Shiji Chuban Jituan » 上海古籍出版社 « 世紀出版集團 », 2004.

Vandermeersch (L.), *Études sinologiques*, Paris, PUF « Orientales », 1994.

Vandermeersch (L.), "La naissance de l'esprit chinois", in *Le monde des religions* HS n°7, Paris, Malesherbes Publications, 2008, pp.5-9.

Wang (D.), *Les signes et les mutations : une approche nouvelle du* Yi King *(histoire, pratique et texte)*, Paris, L'asiathèque « Divination chinoise », 1995.
Wang (F.), "De l'intuitionnisme chinois à l'intentionnalité husserlienne", in *Le choix de la Chine aujourd'hui : entre la tradition et l'Occident*, Lyon, ENS Lettres et Sciences Humaines, 2004, pp.183-211.
Wang (F.), *Le néo-confucianisme mis en examen : la pensée de Wang Tingxiang (1474-1544)*, Paris, Inalco, 2004.
Wang (C.) 王昌祉, *La philosophie morale de Wang Yang-ming* 王陽明, Paris, Librairie orientaliste P. Geuthner « Variétés sinologiques », 1936.
Wang (Y.) 王陽明, *Wang Yangming quanji* 王陽明全集, Shanghai, Shanghai guji chubanshe, 2006.
Wang (Y.) 王陽明, *The philosophy of Wang Yang-Ming*, trad. ang. F. G. Henke, London & Chicago, The Open Court Publishing Co., 1916.
Wu (R.), Wang (H.) et Huang (Y.), *L'art de la guerre de Sunzi et l'art de se soigner*, Beijing, Éditions du Nouveau Monde, 1997.
Xin (R.), "Mind and consciousness in Chinese philosophy : a historical survey", in *Phenomenology of life in a dialogue between Chinese and Occidental philosophy* (A.-T. Tymieniecka ed.), Dordrecht, D. Reidel Publishing Company, 1984, pp.77-86.
Xue (H.), "Des principes dans la philosophie chinoise ancienne" in *Les études philosophiques*, trad. fr. M. Hulin, Paris, PUF, Octobre-Décembre 1983 n°4, pp.453-468.
Yi jing : le livre des changements, trad. fr. C. Javary et P. Faure, Paris, Albin Michel, 2002.
Yi King, trad. fr. P.-L.-F. Philastre, Paris, Éditions Zulma, 1992.
Yu (Y.), "Les leçons de la Chine", in *Comprendre les pensées de l'Orient*, Paris, Le Nouvel Observateur du Monde « Dossiers du Nouvel Observateur », Janvier 2009, pp.6-9.
Zenker (E. V.), *Histoire de la philosophie chinoise*, trad. fr. G. Lepage, Paris, Éditions Payot, 1932.
Zhang (D.) 张岱年, *Key concepts in Chinese philosophy*, trad. ang. E. Ryden, Beijing, Foreign languages press « The culture and civilisation of China », 2002.
Zhang (X.) 张祥龙, "The time of Heaven in Chinese ancient philosophy", in *Contemporary Chinese thought* Vol.30 n°4, New York, M. E. Sharpe, 1999, pp.44-61.

IV – Autres sources

Ameisen (J.-C.), *La sculpture du vivant : le suicide cellulaire ou la mort créatrice*, Paris, Éditions du Seuil « Points Sciences », 1999, 2003.
Anzieu (D.), *Le Moi-peau*, Paris, Dunod « Psychismes », 1985.
Aristote, *Les parties des animaux*, trad. fr. P. Louis, Paris, Les Belles Lettres « Universités de France », 2003.
Bailly (J.-C.), *Le versant animal*, Paris, Bayard « Le rayon des curiosités », 2007.
Berthoz (A.), *La simplexité*, Paris, Odile Jacob « Sciences », 2009.

Berthoz (A.), "Le cerveau et le mouvement", in *Université de tous les savoirs : le cerveau, le langage, le sens*, Paris, Odile Jacob « Poches », 2002.
Berthoz (A.), *Le sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob « Sciences », 1997.
Blanchot (M.), *L'attente l'oubli*, Paris, Gallimard « L'imaginaire », 1962.
Braunstein (F.) & Pépin (J.-F.), *La place du corps dans la culture occidentale*, Paris, Presses Universitaires de France « Pratiques corporelles », 1999.
Canguilhem (G.), *La connaissance de la vie*, Paris, Vrin, 1965 & 2009.
Dagognet (F.), *Le corps*, Paris, PUF « Quadrige », 1992 & 2008.
Damasio (A.), *Descartes' error : emotion, reason and the human brain*, New York, Avon Books, Inc., 1994.
Damasio (A.), *Le sentiment même de soi : corps, émotions, conscience*, trad. fr. C. Larsonneur et C. Tiercelin, Paris, Éditions Odile Jacob, 1999.
Descola (P.), "Notre position dans le monde n'est pas acquise", in *Philosophie magazine* n°2, Paris, Philo Éditions, Juin-Juillet 2006, pp.52-54
Despland (M.), "Le corps et l'Occident : un survol", in *Religiologiques n°12*, Montréal, 1995, pp.207-214.
Enthoven (R.), "Le silence", in *Philosophie magazine* n°27, Paris, Philo Éditions, Mars 2009, p.24
Fontenay (de, E.), *Le silence des bêtes : la philosophie à l'épreuve de l'animalité*, Librairie Arthème Fayard, 1998.
Freud (S.), *Introduction à la psychanalyse*, trad. fr. S. Jankélévitch, Paris, Payot, 1922, 1961.
Hadot (P.), *Exercices spirituels et philosophie antique*, Paris, Albin Michel « Bibliothèque de l'évolution de l'humanité », 1993 & 2002.
Hadot (P.), *Qu'est-ce que la philosophie antique ?*, Paris, Gallimard « Folio essais », 1995.
Hobbes (T.), *Léviathan ou Matière, forme et puissance de l'État chrétien et civil*, trad. fr. G. Mairet, Gallimard « Folio essais », 2000.
Jankélévitch (V.) & Berlowitz (B.), *Quelque part dans l'inachevé*, Paris, Gallimard, 1978.
Jouvent (R.), "Stress, adaptation et développement", in *Université de tous les savoirs : le cerveau, le langage, le sens*, Paris, Odile Jacob « Poches », 2002.
Kierkegaard (S.), *Les miettes philosophiques*, trad. fr. P. Petit, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1967.
Kleist (H.), *Sur le théâtre de marionnettes*, trad. fr. J. Outin, Paris, Éditions Mille et une nuits, 1993.
Lacan (J.), *Les écrits techniques de Freud*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1975.
Le Goff (J.) & Truong (N.), *Une histoire du corps au Moyen Âge*, Paris, Liana Levi « Piccolo », 2003.
Lévine (E.) & Touboul (P.), *Le corps*, Paris, Flammarion « Corpus », 2002.
Lhermitte (J.), "Les fondements anatomiques de la latéralité", in *Main droite et main gauche : norme et latéralité*, Paris, PUF « Relation et sciences de l'homme », 1968, pp.5-24.
Mauss (M.), "Les techniques du corps", in *Sociologie et anthropologie*, Paris, PUF « Quadrige », 1978 & 1997.
Miller (A.), *Notre corps ne ment jamais*, trad. fr. L. Marcou, Paris, Flammarion, 2004.

Misrahi (R.), *Le corps et l'esprit dans la philosophie de Spinoza*, Le Plessis-Robinson, Institut Synthélabo pour le progrès de la connaissance « Les Empêcheurs de penser en rond », 1998.
Morin (E.), *L'homme et la mort*, Paris, Éditions du Seuil « Points sciences humaines », 1970.
Munier (R.), *Mélancolie*, Amiens, Le Nyctalope, 1987.
Nietzsche (F.), *Ainsi parlait Zarathoustra*, trad. fr. M. Betz, Paris, Gallimard « Le livre de poche », 1947.
Nietzsche (F.), *Aurore : pensées sur les préjugés moraux*, trad. fr. J. Hervier, Paris, Gallimard « Folio essais », 1970 et 1989.
Nietzsche (F.), *Le gai savoir*, trad. fr. H. Albert, Paris, Hachette « Pluriel », 1987.
Nørretranders (T.), *The user illusion : cutting consciousness down to size*, trad. ang. J. Sydenham, Londres, The Penguin Press, 1998 (1991).
Pessoa (F.), *Le livre de l'intranquillité*, trad. fr. F. Laye, Paris, Christian Bourgeois Éditeur, 1999.
Quinn (D.), *Ishmael*, trad. fr. J. Malfi, Paris, J'ai Lu, 1997 (1992).
Ravaisson (F.), *De l'habitude*, Paris, Éditions Allia, 2007.
Sacks (O.), *L'homme qui prenait sa femme pour un chapeau et autres récits cliniques*, Paris, Éditions du Seuil « Points essais », 1988.
Saint-Germain (C.), "L'instant de la mort ou le corps à mourir", in *Religiologiques n°4*, Montréal, 1992, pp.97-110.
Serres (M.), *Variations sur le corps*, Paris, Le Pommier-Fayard « Thèmes et variations », 1999.
Servan-Schreiber (D.), *Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicaments ni psychanalyse*, Paris, Éditions Robert Laffont, 2003.
Spinoza (B.), *Éthique*, trad. fr. R. Misrahi, Paris, Le livre de poche « Les classiques de la philosophie », 2011 (Paris, Éditions de l'éclat, 2005).
Varela (F.), Thompson (E.) & Rosch (E.), *L'inscription corporelle de l'esprit : sciences cognitives et expérience humaine*, trad. fr. V. Havelange, Paris, Éditions du Seuil « La couleur des idées », 1993.
Wittgenstein (L.), *De la certitude*, trad. fr. J. Fauve, Paris, Gallimard « tel », 1965, 1976.

Note sur les caractères chinois et leur transcription

Pour des raisons d'uniformité, et ce afin de faciliter la lecture, tous les termes chinois ont été reproduits selon la transcription officielle *pinyin*, quitte à transformer le système originellement employé par l'auteur (EFEO, Wades-Giles, etc.).

Seules les références bibliographiques ont été préservées dans leur système de transcription d'origine.

Ce travail n'aurait jamais pu aboutir sans l'indéfectible soutien et les précieux apports de mes directeurs de recherche Catherine Despeux et Jean Seidengart, et de mon professeur Serge Augier.

Il a été illustré par les peintures "martiales" de Yon Costes et les poèmes "taoïstes" de Juste Sange, que je remercie chaleureusement pour leur aimable autorisation.

Il doit aussi énormément à tous ceux qui y ont contribué, d'une manière ou d'une autre :

Noémie Arbona, Joël Bellassen, Sabrina Bernet, Jean-François Billeter, Jean-Pierre Bompied, Marie-Elisabeth Boury, Jan Brughmans, Pierre-Yves Bulteau, Jean-Bernard Caux, Damien Cerqueus, Patricia Chalet, 陈志远, Laetitia Chevillard, Stéphane Cholleton, Yon Costes, Robert Damien, Natalie Depraz, 杜小真, David Éon, Maud Foucaud, Tanguy Goupil-Jesse, Clara Goussard, Arnaud Grohlier, Christiane Grosset, Jean-Marie Guillaume, François Hainry, Gerda Haßler, David Hervieu, Pascal Hervot, Lilia Hochelaf, Virginie Hougron, 黄菊芬, Marc Janolat, Ivan Kamenarovic, Martine Larbat, Christine Leang, Danielle Leeman, Sophie Lefeez, Gohan Le Gall, Paul Leu, Jean Levi, Pierre Magistry, Leda Mansour, Richard Mèmeteau, Guy Mennereau, Ni Ping, Laurent Nicolas, Charles-Antoine Noury, Samir Ouali-Djerbi, Antoine Picot, Madeleine et Gino Pietrobon, Pascal Plée, Laurent Pinson, Aurélie Poirrier, David Rabouin, Jérémy Rocul, Quentin Rouèche, Song Zhengshi, Guillaume Vaudois, 王文婷, Jennifer et Richard Wong, 张祥龙, 张小星, Vincent Zouzoulkovsky.

Ce travail doit presque tout à Marion, le soutien dans mes nombreux moments de doute – *pour l'ineffable et l'ineffaçable…*

TABLE DES MATIÈRES

Introduction **7**

1 Le rapport entre corps et esprit 7
1.1 Chine et occident : une rencontre 7
1.2 Corps et esprit : une terminologie à redéfinir 9
1.3 Taiji quan, phénoménologie, taoïsme : des domaines culturels à relier 11
2 Le Taiji quan 13
2.1 Qu'est-ce que le Taiji quan ? 13
2.2 Interne et externe 16
2.3 La dimension martiale 19
3 Une méthode phénoménologique et taoïste 22
3.1 Les apparaissants de la phénoménologie 22
3.2 Les chemins de traverse du taoïsme 25
4 Vers l'harmonie : une problématique 29

I Le contexte de la pratique **31**

A L'univers (*yuzhou* 宇宙) martial 35

1 L'ère de l'espace 36
1.1 Distance 37
§ 1 Le *shi* 勢 37
§ 2 Mouvement et mutation 40
§ 3 L'organisation spatiale 43
1.2 Centre 48
§ 1 L'axe 48
a – Le point originaire (*das Nullpunkt*) 48
b – Le pivot entre l'homme et le monde 52
c – Le centre originel 57
§ 2 L'équilibre 59
a – Le centre de gravité 59
b – La base 63
c – La colonne vertébrale 66
§ 3 Centre et circularité 70
2 L'aire du temps 78
2.1 Lenteur 79
§ 1 La patience 79
§ 2 La quête de la précision et l'écoute de soi 81
§ 3 Vers la rapidité 83
2.2 Répétition 85
§ 1 Mémorisation 85
§ 2 Progression 88

2.3 Continuité 93
§ 1 Un flux absolu phénoménologique 93
§ 2 Un temps cyclique chinois 97
a – Une temporalité contextuelle 97
b – La loi du changement 99
§ 3 Le flot ininterrompu 103
a – Une dynamique de l'actualisation 103
b – Un processus de déséquilibre 107
c – Vision d'ensemble et transition 108
2.4 Rétention et protention dans l'univers martial 112
§ 1 Action et réaction 112
§ 2 Intuition et anticipation 115
2.5 Le moment opportun : le *shi* 時 120
§ 1 Coordination de la distance et du rythme 120
§ 2 La disponibilité 122
a – S'adapter à la mutation... 122
b – ... en demeurant vacant 126
§ 3 L'élément de surprise 129
§ 4 L'instant décisif 133

B L'altérité 135

1 Le corps 136
1.1 La perception 137
1.2 Le mouvement 141
1.3 La chair 144
§ 1 *Leib* et *Körper* (corps-propre et corps-objet) 144
§ 2 Le chiasme de la chair 149
1.4 Le "je peux" (*Ich kann*) 153
1.5 Le corps, le monde, l'autre 157
§ 1 La perspective du monde... 157
§ 2 ... et son "glissement figé" vers autrui 159
2 Les différents niveaux de l'altérité 163
2.1 Le maître 164
§ 1 Le savoir 164
§ 2 L'accompagnement 167
§ 3 Mystification et élitisme 170
2.2 Le partenaire 174
§ 1 Progression 174
§ 2 Adaptation 176
§ 3 Confrontation 178
2.3 L'adversaire 182
§ 1 Menace et mort 182
§ 2 Réalité 186
3 La communication 189
3.1 Apprendre "par corps" 190

§ 1 Le langage 190
a – Utilité communicationnelle 190
b – Relativité langagière 192
c – Ineffabilité du savoir-faire 196
§ 2 Sémiologie corporelle 201
§ 3 Le geste 211
§ 4 Limitations de l'imitation 215
3.2 Sentir l'imperceptible 219
§ 1 La dissimulation 219
§ 2 Les émotions 222
§ 3 Empathie, projection de la volonté, réceptivité ouverte . .228

II La dynamique du Taiji quan 235

A. Le travail interne… 239

1 Le corps selon la médecine traditionnelle chinoise 240
1.1 Les différentes occurrences 241
1.2 Microcosme et macrocosme 245
1.3 Système énergétique et proprioception 248
§ 1 L'observation 248
§ 2 L'énergie dynamique 250
§ 3 Le corps-propre et la sensibilité proprioceptive 253
1.4 Perfectibilité 256
1.5 Alchimie interne (*neidan* 内丹) et dimension prophylactique . . 259
2 Le souffle-énergie (*qi* 氣) 262
2.1 La dynamique du souffle-énergie 263
§ 1 Respiration (气) et nourriture (米) 263
§ 2 Une autre forme d'énergie 265
2.2 Circulation de l'énergie 268
§ 1 Mouvement 268
§ 2 Transformation 271
2.3 Régulation des émotions 275
2.4 Le *jing* 精 et le *shen* 神 277
§ 1 Les trois trésors (*san bao* 三寶) 277
§ 2 Le *jing* 精 279
a – Une énergie raffinée 279
b – Une puissance créatrice 281
§ 3 Le *shen* 神 284
a – Du divin au psychique 284
b – Une puissance d'organisation et de contrôle 286
3 Le *yi* 意 et l'intentionnalité 290
3.1 L'intention, la conscience et le *xin* 心 291
3.2 La pensée du mouvement 295
§ 1 La kinesthèse 295
§ 2 Visualisation, imagination et disponibilité 297

§ 3 La continuité 302
§ 4 L'unification de l'être 304
3.3 L'état de vision 308
§ 1 Le pouvoir de manifestation de l'activité 308
§ 2 Oubli et vacuité 310
4 Le détachement 315
4.1 Le silence 316
4.2 La vacuité 318
§ 1 Le vide et le plein 318
§ 2 Le vide mental 321
§ 3 Le vide du corps-propre 326
4.3 L'*époché* et le non-agir-contre (*wuwei* 無為) 329
§ 1 L'indistinction première 329
§ 2 La mise entre parenthèses 333
§ 3 Suivre l'ordre naturel 336

B. … un paradoxe ? 339

1 Le modèle animal 340
1.1 L'animalité 341
§ 1 L'instinct 341
§ 2 La spontanéité 346
§ 3 L'implication 347
1.2 Le naturel-spontané (*ziran* 自然) 350
§ 1 Les différents régimes de l'activité (*tian* 天 et *ren* 人) . . . 350
§ 2 Une "seconde" nature 355
§ 3 L'enfant 361
§ 4 L'homme authentique (*zhenren* 真人) 363
2 Le primat du corps 366
2.1 Ce que peut le corps 367
§ 1 Fatigue et transcendance 367
§ 2 Énergie vectorisée, *you* 遊, *shi* 適 370
§ 3 Clairvoyance (*ming* 明) et instinct corporel 376
2.2 Ce que sait le corps 380
§ 1 Savoir-faire 380
§ 2 Évidence 383
3 L'esprit est une entrave 387
3.1 Le cadre socio-culturel 388
§ 1 Destruction des réflexes innés 388
§ 2 Création de tensions 390
§ 3 Inhibition 393
§ 4 Installation d'un seuil psychique 396
3.2 Le dépassement de l'esprit par le corps 399
§ 1 Le corps dans le processus de connaissance 399
§ 2 Le volontaire et l'involontaire 402
§ 3 L'esprit au centre de l'action 406

4 La nécessité de l'esprit 409
4.1 La base théorique 410
§ 1 Les principes 410
§ 2 La stratégie 413
§ 3 L'analytique contre la pratique 415
4.2 Le guide 417
§ 1 L'énergie et l'intention 417
§ 2 La volonté 419
§ 3 L'état mental 422
4.3 Le développement 424
5 L'équilibre des opposés 427
5.1 *Dao* 道 et vide médian 428
5.2 Communication (*tong* 通) et harmonisation 431
5.3 Un processus inchoatif 434

Conclusion 441

1 Le débordement sur le quotidien 441
2 Transformation du rapport au monde 444
3 Le commencement 447

Index rerum 451

Index nominum 459

Bibliographie 461

Note sur les caractères chinois et leur transcription 487