

Le Tai Ji Quan (prononcez Tai tchi tchouan) est historiquement un art martial ayant pour finalité de protéger la vie. Depuis deux millénaires, il est aussi une pratique corporelle orientale enrichie et perfectionnée pour mobiliser l'énergie vitale : le Chi. Tai Ji Quan est l'écriture historique, mais il peut encore s'écrire sous la forme Tai Ji ou Tai Chi. Dans cet article excepté pour la partie historique, j'ai choisi d'utiliser Tai Chi.

J'ai commencé le Tai Chi un peu par hasard sans savoir ce que c'était. Au début, je me suis parfois demandé ce que je faisais là, à répéter toujours les mêmes gestes ou à suivre ces outils que je trouvais assez mentaux,³ mais j'ai persévéré. J'ai appris depuis que cet apprentissage nécessite de l'attention, de la volonté et une activité musculaire qui permettent ce travail intérieur.

Une notion d'étapes, de prises de conscience, a parsemé ma pratique. L'hypothèse de la recherche était de confirmer ou non cette expérience. Voici quelques étapes, listées sans ordre chronologique : une impression de mieux être pendant le cours, une autre façon de se prendre en charge, un autre rapport à soi et aux autres, un apprentissage du ressenti de l'énergie et un transfert progressif de ces paramètres dans la vie quotidienne.

Je rapproche mon expérience du Tai Chi de celle de François Roustang,⁴

« L'hypnose (ici le Tai Chi) leur permet de faire sauter les verrous de leur demeure dans laquelle elles s'étaient barricadées »⁵

Le Tai Chi s'investit par le mouvement, par la pratique et non par les livres. En tant qu'enseignant, notre investissement personnel est donc important, car c'est cette formation expérientielle qui nous guide pendant les cours. Contrairement à une formation théorique, où l'apprentissage se fait une fois pour toutes, avec ponctuellement de la formation continue, notre apprentissage est sans fin. Comme terrain d'analyse, j'ai choisi l'école dont je suis issue : l'Ecole de la Voie Intérieure. Elle n'est, bien sûr, pas la seule à proposer ce cheminement à travers le Tai Chi. Mon expérience reste cependant le terreau dont je peux parler, elle a permis de faire ce travail de distanciation-implication

Cette synthèse d'une activité de loisir à une formation expérientielle, les transformations silencieuses du Tai Ji Quan propose de découvrir le processus de transformations qui peut en découler. Cet article garde le cadre universitaire. Les extraits d'interviews sont écrits entre guillemets et transcrits tels qu'ils ont été énoncés. Les citations d'auteurs sont elles aussi entre guillemets et leurs références en note de bas de page. Les paragraphes ci-dessous présentent brièvement l'orientation des transformations silencieuses et de la formation expérientielle.

³ Sur la première partie du cours, nous utilisons des images pour porter attention sur un endroit du corps.

⁴ F. Roustang est philosophe et hypnothérapeute, né en 1923. Ancien jésuite et psychanalyste, il est connu pour ses travaux sur l'hypnose. Il a publié de nombreux livres.

⁵ F. Roustang, 2003, *Il suffit d'un geste*, Paris, Odile Jacob, p 10