



**HAL**  
open science

# Application du Taiji quan au jeu de l'acteur : conception et mise en pratique d'un training créatif

Ai-Cheng Ho

► **To cite this version:**

Ai-Cheng Ho. Application du Taiji quan au jeu de l'acteur : conception et mise en pratique d'un training créatif. Art et histoire de l'art. Université Bourgogne Franche-Comté, 2022. Français. NNT : 2022UBFCC033 . tel-04227280

**HAL Id: tel-04227280**

**<https://theses.hal.science/tel-04227280>**

Submitted on 3 Oct 2023

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

**Université Bourgogne Franche-Comté**

**ED LECLA- EA 4661 ELLIADD**

Thèse de doctorat en Théâtre et Arts de la Scène

Ai-Cheng HO

**Application du Taiji quan au jeu de l'acteur :  
Conception et mise en pratique d'un training créatif**

Sous la direction de

M. Guy FREIXE

Soutenance le 29 Novembre 2022

**Membres du jury**

Jean-François DUSIGNE, Professeur à l'Université de Paris 8 - Président du jury.

Giulia FILACANAPA, Mcf à l'Université de Paris 8 – Examineur.

Guy FREIXE, Professeur émérite à l'Université Bourgogne Franche-Comté –  
Directeur de thèse.

Ariane MARTINEZ, Mcf HDR à l'Université de Lille – Examineur.

Daniel MROZ, Professeur associé à l'Université d'Ottawa – Rapporteur.

Alexandre DEL PERUGIA, Pédagogue, Metteur en scène, Docteur en arts du  
spectacle – Examineur.



## Résumé de thèse

Ma recherche théorico-pratique consiste en une étude portant sur l'application de la pratique et de la philosophie du Taiji quan dans la préparation de l'acteur et de la performance théâtrale.

Ma thèse entend, d'abord, analyser comment la recherche d'une conscience supérieure par la pratique du Taiji quan répond au travail des metteurs en scène européens du XXe siècle jusqu'à aujourd'hui qui vise à stimuler la conscience créative de l'acteur. Puis je réfléchirai à la façon dont l'acteur parvient à substituer à sa conscience ordinaire une tout autre conscience durant le processus de son jeu, et j'essaierai de voir comment l'entraînement physique de l'acteur facilite cette transformation psychique. C'est pourquoi j'examinerai les méthodes les plus efficaces, et en particulier la technique psycho-physique du Taiji quan. Cette technique peut être envisagée et appliquée au jeu de l'acteur afin d'activer sa créativité et d'accroître sa présence scénique, de manière à creuser l'écart entre lui-même et son personnage, et à développer sa vigilance réactive et sa perception spatio-temporelle.

Mon étude s'appuie sur une enquête de terrain à Taiwan, en Chine et en France (pratique et entretiens avec des artistes et des experts du Taiji quan, du taoïsme et de la médecine chinoise), ainsi que sur ma propre pratique du théâtre et du Taiji quan. Mes expérimentations avec des acteurs français et dans différents ateliers m'ont amenée à explorer diverses techniques du Taiji quan pour élever la conscience de l'acteur à partir d'une articulation entre tradition et modernité, théorie et pratique. Mon but est d'élaborer un nouvel entraînement de l'acteur en fusionnant des méthodologies orientales et occidentales pour obtenir une haute performance de l'acteur sur scène.

Mots-clés : Taiji quan, jeu de l'acteur, entraînement de l'acteur, présence, écart, distanciation, ressenti physique, anthropologie théâtrale, théâtre interculturel et interdisciplinaire.

# **Applying Taiji quan to the Art of Acting: Design and practical application of creative actor-training**

## **Abstract**

My PhD research explores how Taiji quan can be applied as a valued tool to enhance the actor's "creative self-awareness" and integrate it into the actor's training. Taiji quan, a prominent practice in Chinese culture that fuses external exercise and internal technique, aims to coordinate and unify body and mind. Specially, I examine how the psychophysical technique of Taiji quan allows the actor to transfer his body-and-mind status to a higher level to increase his "scenic presence", to maintain a "gap" between himself and his role to create universal emotions, and develop his perception with the outer world. In this way, I present how the actor elevates his consciousness to superior levels during the acting process and how the corporeal training of Taiji quan facilitates this transformation.

The study aims to explore the diverse technique of Taiji quan in cultivating the actor's consciousness through in-depth interviews, analysis of performances, the researcher's practical experiences in theatre and Taiji quan, and experimental research with actors and theatre students. The study also endeavors to introduce this traditional practice into the domain of modern psychophysical acting, to develop a method that fuses Eastern and Western performance methodologies and enables actors to apply the technique to improve acting.

Keywords: Taiji quan, acting, actor's training, presence, gap, distancing, physical sensuousness, theatre anthropology, theatre intercultural and interdisciplinary.

## Remerciements

J'adresse tout d'abord ma profonde gratitude à mon directeur de recherche, le Professeur Guy Freixe, pour son soutien solide, sa bienveillance et sa conduite pertinente qui m'ont permis d'achever cette thèse. Ce fut un grand bonheur et grand honneur d'être sous sa direction. Je voudrais également remercier tous les membres du jury, Jean-François Dusigne, Giulia Filacanapa, Ariane Martinez, Daniel Mroz et Alexandre Del Perugia, d'avoir accepté ce rôle et de m'avoir fait l'honneur d'évaluer mon travail.

Ma sincère reconnaissance va au Ministère de l'Éducation de l'État Taiwanais, qui m'a accordé une bourse sans laquelle je n'aurais pu me lancer dans l'aventure de la recherche et m'y consacrer entièrement.

Je tiens à exprimer mes remerciements à mon directeur de mémoire, Josette Féral, qui m'a préparée à ce travail de recherche durant mon master 2. Je remercie également la sinologue Catherine Despeux, professeur émérite de l'Inalco, qui m'a gracieusement offert de précieux conseils et de nombreuses références inédites sur le Taiji quan et a relu une partie de ma thèse.

Toute ma gratitude va également à mon maître de Taiji quan Charles Li, pour sa transmission généreuse. Je dois beaucoup au metteur en scène, Oleg Liptsin, qui m'accompagne dans ma pratique suivie du théâtre, pour son soutien et son attention sensible au développement de ma recherche.

Cette thèse est le fruit d'un travail collectif. Elle n'aurait pas vu le jour sans les rencontres qui se sont faites pendant ma recherche. Mes remerciements vont également :

- aux maîtres de Taiji quan Cui Zhongsan, Chen Ziqian, Luo Dexiu, Ma Jie et Zeng Guofeng ; aux professeurs de Taiji quan de l'acteur Philippe

Berrier, Dominique Falquet, Adda Keliche, Ivan Kotik, François Liu, Wu Wentsui, et au professeur de théâtre Marc Proulx qui m'ont accordé un entretien et m'ont ouvert les portes de leurs cours.

- au Professeur Daniel Mroz qui m'a partagé généreusement les données sur l'usage de l'art martial chinois au théâtre ;
- au Dr. Hu Lijuan qui m'a reçue chez elle et m'a enseigné les secrets de la pratique taoïste et de la médecine chinoise ;
- aux comédiens Agnès Adam, Hugues Badet, Thierry Baë, Jean-Quentin Châtelain, Franck Ferrara, M.W. Brottet, Christophe Gaultier, Jonathan Moussalli..., pour leur témoignage sans réserve ;
- à tous les élèves qui ont participé à notre expérimentation. Je les remercie profondément de leur collaboration qui m'a permis de concrétiser cette recherche théorico-pratique.

Je souhaite aussi remercier Bernard Meier qui m'a accompagnée dans le processus de la correction de ma thèse. Cette thèse n'aurait pas non plus vu le jour sans l'aide de Christian Bernapel, Perrine Canavaggio, Charlotte Devai, Nicole Henriod, Geneviève Levallois, Véronique Malleret, Françoise Pouillet et Solange Roussier. Je les remercie pour leur attention portée à l'amélioration de mes écrits.

Enfin, je remercie profondément mes parents et tous mes amis qui m'ont soutenue et encouragée tout au long du chemin.

**Sommaire / 7**

**Introduction / 9**

**Première partie :**

**Une voie pour perfectionner la présence scénique de l'acteur / 29**

La présence scénique comme expérience esthétique / 33

La présence du pratiquant du Taiji quan / 60

La présence dans l'espace et le temps / 119

**Deuxième partie :**

**Résonance interactive :**

**Distanciation dans le jeu de l'acteur et dans le Taiji quan / 172**

La poésie de l'écart dans le jeu du théâtre traditionnel asiatique / 179

La distanciation du jeu dans le théâtre européen / 199

Le travail interne dans le Taiji quan / 232

**Troisième partie :**

**Conception de l'entraînement de l'acteur par le biais du Taiji quan / 306**

Mise en pratique / 308

L'Analyse de l'expérimentation : l'effet de la pratique du Taiji quan sur le corps-esprit de l'acteur / 429

**Conclusion / 471**

Annexes / 486

Bibliographie / 606

Table des illustrations / 632

Table des matières/ 635





## Introduction

Le Taiji quan, art martial et art de longévité, représente le pilier essentiel de la culture chinoise. Cette pratique s'inspire de la philosophie taoïste, de la médecine et de l'art martial chinois. Il ne s'agit pas d'un simple art de combat mais d'une technique du corps qui vise à perfectionner son être. Par la pratique du Taiji quan, on réveille la sensation du corps, et la conscience de l'esprit. Cela permet de retrouver l'harmonie entre physique et psyché, la cohésion entre soi et l'autre, enfin, de créer l'unité entre l'homme et l'univers.

Cette technique du corps s'est répandue dans le monde occidental depuis ces dernières décennies comme un sport ou une pratique corporelle visant le bien-être. La propagation du Taiji quan commence à partir du mouvement culturel des années 60 en Europe et aux États-Unis. Les Occidentaux s'inspirent d'autres cultures pour changer leur modèle social et économique. À partir de cette quête, la philosophie orientale, la technique psychophysique, et les arts martiaux d'Extrême-Orient sont introduits dans les pratiques. Ainsi dans cette démarche sociale, le Taiji quan a été reconnu comme un acteur positif. Il est appliqué et pratiqué dans différents domaines : la médecine, la thérapie psychologique, le sport, mais aussi les arts du spectacle.

### *La question sur l'origine du Taiji quan*

Si le Taiji quan est connu dans le monde, son développement est lié à des circonstances historiques particulières. En effet, la transmission des arts martiaux qui, traditionnellement, se faisait oralement et en secret, va s'opérer différemment au XIXe siècle. À la fin de la dynastie Qing, les lettrés participent à la pratique du Taiji quan et au développement de sa conception. Une élaboration poussée de sa théorie lui assure désormais un sens profond qui va lui permettre de devenir l'un des arts martiaux chinois les plus connus dans le monde.

## - Légende de Zhang Sanfeng

L'origine du Taiji quan reste un objet de polémique. Il en existe plusieurs versions, et il est impossible de savoir laquelle est exacte. Certains considèrent que le taoïste Zhang Sanfeng 張三丰, établi sur le mont Wudang, haut lieu du taoïsme sous le Ming et le Qing, en est le créateur. Selon une première légende :

Un jour que l'ermite Zang Sanfeng était à la fenêtre de sa hutte sur le mont Wudang, son attention fut attirée par le cri étrange d'un oiseau. Se penchant, il vit une pie (ou un moineau) effrayée descendre d'un arbre au pied duquel se trouvait un serpent. Un duel s'ensuivit, et la pie (ou le moineau) fut vaincue par le serpent, ce dernier usant de souplesse et se mouvant tout en déplacements curvilignes. Zang Sanfeng comprit alors la supériorité de la souplesse sur la rigidité, l'importance de l'alternance du *yin* et du *yang*, et développa également d'autres conceptions qui allaient former la base du Taiji quan, C'est à la suite de cet incident qu'il élaborait le Taiji quan, en tant qu'application des principes du Taiji<sup>1</sup>.

Une autre légende dit que Zhang Sanfeng reçut une méthode de combat à mains nues en rêvant de l'Empereur Noir (*Xuandi*)<sup>2</sup>. Ceux qui pensent que Zhang Sanfeng a créé le Taiji quan appuient sur l'argument de « L'Épitaphe à Wang Zhennan 王征南墓誌銘 », composée au XVII<sup>ème</sup> siècle par Huang Zongxi 黃宗羲 (1610-1695). Pourtant, selon Tang Hao (1896-1959), historien des arts martiaux, bien que l'histoire et de nombreuses archives attestent l'existence de la personne de « Zhang Sanfeng » ainsi que sa connaissance supérieure du taoïsme, on ne peut pas prouver que ce dernier ait maîtrisé un quelconque art martial<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Cette légende est rapportée dans *Taiji quan shiyi* de Dong Yingjie, p. 7, cité par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, Paris, Guy Trédaniel, 1981, p. 16.

<sup>2</sup> « Bibliographie Zhang Snfeng », *Ningbo fuzhi* 寧波府志, cité par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 18.

<sup>3</sup> Tang Hao 唐豪, *Shaolin Wudang kao, Taiji quan et l'art martial interne, l'école ésotérique* 少林

- L'origine de la famille Chen

D'autres affirment que le Taiji quan a été inventé par Chen Wangting 陳王廷 (1600-1680), commandant des forces des garnisons du comté de Wenxian 溫縣 sous les Ming (1368-1644). Cette version est à l'origine de la recherche de Chen Xin 陳鑫 (1849 - 1929) dans *Chenshi Taiji quan toushou* et est confirmée par Tang Hao 唐豪 (1896 - 1959) et ses disciples.<sup>4</sup> À la chute de la dynastie Ming, Chen Wangting ne voulut pas servir les Qing Mandchous et retourna dans son village, Chenjiagou 陳家溝, dans la province de Hena. Désormais à la retraite, il apprit la boxe et l'enseigna à ses enfants. La composante technique de cette boxe s'appuie sur le *Canon de la boxe (Quanjing 拳經)* du général Qi Jiguang 戚繼光 (1528-1588). Qi avait assimilé les idées et l'essence de différents arts martiaux en mettant au point un long combat de trente-deux postures, dont vingt-neuf vont être adoptées par Chen Wangting. Par ailleurs, Chen Wangting s'inspire de la théorie du *yin-yang* pour conceptualiser les mouvements de la boxe et intègre des techniques respiratoires traditionnelles empruntées à la gymnastique (*daoyin 導引*), ainsi qu'à la théorie du méridien et des pratiques à deux (*tuishou 推手*). Cependant, sa boxe n'a pas encore un nom spécifique et sa transmission se réalise au sein de la famille et demeure secrète. Il faut attendre qu'elle soit reprise par son descendant Chen Changxin 陳長興 (1771-1853), qui l'enseigne à son tour à Yang Luchan 楊露禪 (1799-1872), créateur du style Yang. C'est ainsi qu'a été assuré le développement avancé et la promotion du Taiji quan. Pourtant, il est douteux que le Taiji quan soit inventé par Chen Wangting. Selon Wile Douglas, les origines du Taiji quan sont probablement plus complexes que ce que Tang Hao et des disciples croyaient<sup>5</sup>.

---

武當考 太極拳與內家拳 內家拳 (1<sup>ère</sup> éd. 1935), Taipei, Dazhan, 2014, p. 134-142.

<sup>4</sup> Tang Hao 唐豪 (1896 - 1959) et Gu Liuxin 顧留馨 (1908 - 1990) dans *L'étude sur le Taiji quan 太極拳研究*, Beijing, People's Sports Publishing House of China, 1999, p. 1-17.

<sup>5</sup> Douglas Wile, « Fighting words: Four new document finds reignite old debates in Taijiquan historiography », in *Martial Arts Studies* 4, pp. 17-35, 2016.

- Le développement de l'école Yang

Yang Luchan, originaire du district Yongnian 永年, dans la province de Hebei, travaille pour un certain Chen Dehu 陳德瑚 établi à Chenjiagou, dans la pharmacie Taihetang (préfecture de Guangping 廣平府 à Yongnian). Lorsque Chen Dehu retourne à son village natal, Yang Luchan, âgé de 20 ans, le suit et arrive à Chenjiagou. Yang est alors introduit auprès de Chen Changxing, l'entraîneur de la milice d'autodéfense locale. Nombre d'histoires courent sur l'apprentissage de la boxe de Yang. Selon une anecdote, le jeune Luchan avait appris en cachette la technique mise au point par Chen Changxing. Le jour où celui-ci découvre que Yang Luchan pratique sa boxe avec une maîtrise surprenante, il lui révèle son secret de famille.

Après son séjour de dix-huit ans à Chenjiahou, Yang Luchan retourne définitivement à Yongnian vers l'âge de quarante ans. Il enseigne la boxe dans son village, ce qui éveille l'intérêt des trois frères de la famille Wu : Wu Chengqing 武澄清 (1800-1884), Wu Ruqing 武汝清 (1802-1885) et Wu Heqing 武河清, autrement dit, Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880), trois lettrés passionnés d'arts martiaux. Dans la culture chinoise, il y a une dichotomie entre *wen* 文, le civil, et *wu* 武, le martial. L'idéal est de savoir unifier *wen* et *wu*. Wu Chenqin, fonctionnaire des Qing, découvre dans une boutique de sel les textes du *Taiji quan pu* 太極拳譜 attribués à Wang Zongyuei 王宗岳. Ce dernier a bien résumé les termes et l'essence du Taiji quan dans son texte « Taiji quan lun 太極拳論 ». Pourtant, on ne peut pas identifier avec certitude l'époque à laquelle vécut Wang Zongyuei. Certains disent que Wang transmet le Taiji quan à Jiang Fa 蔣發 (? - ?) originaire de Zhaobao 趙堡, un bourg situé non loin de Chenjiagou. Puis, Jiang l'enseigne à Chen Changxing<sup>6</sup>. On ne peut pas le prouver, mais ce qui est

---

<sup>6</sup> Yang Chenfu 楊澄甫, *L'Essence du Taijiquan. Les Principes du Taiji quan et ses applications (Taiji quan tiyong quanshu)* 太極拳體用全書 (1<sup>ère</sup> éd. 1934), traduit et commenté par Louis Swain et Serge Mairet, Noisy-sur-Ecole, Budo Edition, 2012, p. 41. Yang Chenfu (1883-1936), maître du Taiji quan, petit-fils de Yang Luchan, déclare dans la préface de son livre : « Mon grand-père indiquait : 'Le Taiji quan a été créé par Zhang Sanfeng à la fin de la dynastie Song et transmis par les anciens Wang Zongyuei, Chen Zhoutong 陳州同, Zhang Songxi 張松溪 et Jiang Fa, chacun

certain, c'est que le contenu fondamental du Taiji quan de Wang Zongyuei s'est enrichi d'une théorie et d'une technique subtiles grâce à l'apport de ces trois frères, et notamment de Wu Yuxiang. Ce dernier se rend à Zhaobao, près de Chenjiagou, et reçoit de Chen Qingping 陳清平 (1795-1868) un enseignement qu'il va transmettre à son neveu Li Yiyu 李亦畬 (1832-1892), lettré, issu d'une famille noble. Celui-ci contribue également au développement du principe du Taiji quan. Par la suite, Wu Yuxiang quitte Yongnian pour enseigner à Beijing. Puis, les frères Wu introduisent Yang Luchan à la cour. À l'époque, le développement des arts martiaux est en pleine expansion et tous les experts se retrouvent dans la capitale de l'empire Qing. Yang Luchan, qui s'impose par son talent, est surnommé « sans rival »<sup>7</sup> (*Yang Wudi* 楊無敵). Il continue de développer l'enseignement du Taiji quan avec ses trois fils à Beijing. À partir du style Yang de Yang Luchan sont alors créés le style Wu<sup>8</sup>, le style Hao<sup>9</sup> et le style Sun<sup>10</sup>. Le Taiji quan, passé de Chenjiagou à Yongnian, puis à Beijing, se répand désormais partout dans le monde.

- La distinction entre l'école ésotérique et l'école exotérique

La boxe que Yang Luchan pratique à Yongnian est caractérisée par ses mouvements liés et sans ruptures. Aussi, à l'époque, l'appelle-t-on « boxe des transformations » (*huaquan* 化拳) ou « boxe ininterrompue » (*mianquan* 綿拳). Si le Taiji quan de style Yang, long et doux, se distingue de celui de la boxe rapide et brutale pratiquée à l'origine par la famille Chen, il semble bien qu'il trahisse également l'influence du « combat ésotérique », distinct du combat de shaolin. « L'Épitaphe à Wang Zhennan 王征南墓誌銘 » de Huang Zongxi nous informe que le combat de l'école ésotérique, basé sur *la neutralisation de la force*

---

succédant à l'autre sans interruption. Chen Changxing fut le seul disciple de maître Jiang Fa. »

<sup>7</sup> Traduction de Catherine Despeux, in Livre complet sur le théorie et la pratique du Taiji quan transmis dans la famille Wu, précieusement conservé par Liduo 黎鐸珍藏 (1948), *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo* 太極法說, à paraître, p. 9.

<sup>8</sup> Créé par Wu Yuxiang.

<sup>9</sup> Créé par Hao Weizhen (1842-1920).

<sup>10</sup> Créé par Sun Lutang (1861-1932).

*dynamique par le pouvoir de la tranquillité*, est supérieur à celui de shaolin quan<sup>11</sup>. Malheureusement, ce combat a décliné, puis disparu. Néanmoins, son principe fondamental a pris une place importante dans le développement des arts martiaux chinois au XIX<sup>e</sup> siècle. Inspirées de cette formule, se sont développées de nouvelles formes de combat : le « combat du corps et de la pensée » (Xingyi quan 形意拳), le « combat des huit trigrammes » (Bagua quan 八卦拳) et le « combat du Taiji » (Taiji quan). Ceux-ci mettent davantage l'accent sur un « travail intérieur » (*neigong* 內功) consistant à exercer le souffle. Ils se rattachent par là au courant taoïste et aux pratiques de longévité. Aussi relèvent-ils de « l'école ésotérique » (*neijia* 內家), laquelle diffère de « l'école exotérique » (*waijia* 外家) dont le principe s'appuie sur le « travail extérieur » (*waigong* 外功), c'est-à-dire sur l'effort musculaire, tout comme le combat shaolin. Aujourd'hui, bien que « l'ésotérique » ait pris un sens différent, nous utiliserons dorénavant la distinction entre école ésotérique et école exotérique pour comprendre l'origine présumée et la nature du Taiji quan.

- La participation des lettrés chinois dans le développement de Taiji quan

On ne sait pas à quelle date exacte apparaît le nom de Taiji quan pour la première fois. Mais il est certain que cette apparition est étroitement liée à la pratique des trois frères de la famille Wu et à celle des élites de la cour au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Si le Taiji quan peut pénétrer dans la société civile et se répandre rapidement, sa diffusion est aussi le résultat de circonstances historiques particulières. En effet, le régime des Qing est confronté à une crise intérieure et extérieure. À l'intérieur, dès le début du XIX<sup>e</sup> siècle, l'empire est ébranlé par de nombreuses rébellions. À l'extérieur, il est menacé par la guerre de l'opium (1840) et l'invasion étrangère. Pour affirmer son pouvoir, l'impératrice Cixi 慈禧 (1835-1908) finit par s'allier avec le mouvement des Boxers (*yihetuan* 義和團) et encourage, quoique sans grand succès, la formation de milices d'autodéfense.

---

<sup>11</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 19-20.

Il faut aussi observer que la philosophie taoïste influence profondément la pratique du Taiji quan. Selon Douglas Wile, cette influence est une réponse à la question existentielle que se posent les lettrés Han sous le gouvernement des Mandchous. En premier lieu, le Taiji quan leur offre un moyen susceptible de les aider à résoudre la tension entre le confucianisme et le taoïsme. Même si les frères Wu et Li sont le produit d'une vision confucianiste du monde, ils restent fidèles à l'esprit taoïste. Le Taiji quan leur permet tout à la fois d'harmoniser le confucianisme et le taoïsme, de s'engager durant toute une vie dans la fonction publique et de garder une quiétude interne. « Le Taiji pourrait leur permettre de satisfaire leur soif d'auto-perfection sans se retirer sur la montagne<sup>12</sup>. » De plus, les Chinois tentent alors de trouver un équilibre entre les valeurs civiles et les valeurs guerrières. Ils considèrent l'auto-renforcement comme « l'essence et l'application » (*tiyong* 體用). Comme le montre Wile, le Taiji quan permet aux frères Wu et Li d'intégrer dans un art martial la spiritualité la plus subtile et de souscrire ainsi à une double exigence. En même temps, « étant un rituel ou une performance psychophysique de cette synthèse, le Taiji quan pourrait servir à promouvoir une transformation qui ne risque pas de susciter chez les Mandchous la crainte d'une sédition<sup>13</sup>. » Par ailleurs, les lettrés chinois, au XIX<sup>e</sup> siècle, sont confrontés à un choc culturel sans précédent dans l'histoire de la Chine. L'industrialisation, la colonisation et toutes les formes de modernité ébranlent leur mode de vie traditionnel. Le Taiji quan leur offre alors l'occasion d'une réflexion sur eux-mêmes, ainsi qu'une possibilité de se fortifier et de porter remède à leur pays endommagé. Le développement du Taiji quan est fortement lié à cette question existentielle que se posent les lettrés chinois. Il leur permet de dépasser les contradictions entre taoïsme et confucianisme, entre Hans et Mandchous, entre valeurs civiles et valeurs martiales, entre tradition et modernité, entre Orient et Occident.

---

<sup>12</sup> Douglas Wile, *Lost T'ai-chi classics from the late Ch'ing dynasty*, Albany, State University of New York Press, 1996, p. 24.

<sup>13</sup> *Id.*, p. 25.



## *L'application sur la scène contemporaine*

L'usage du Taiji quan sur la scène artistique contemporaine peut se décliner en six aspects<sup>14</sup> :

1. L'élément inspirateur : Carolyn Carlson (née en 1943), danseuse et chorégraphe, pratique le qigong et le Taiji quan depuis vingt ans. Carlson s'intéresse au dialogue entre l'homme et la nature. Elle l'emploie comme une source créatrice pour entraîner l'imagination des danseurs en créant une poésie du geste. Deborah Hay (née en 1941), danseuse et chorégraphe, a longtemps travaillé avec Merce Cunningham et applique le Taiji quan pour défaire ce que le corps a appris afin de retrouver une « innocence » du mouvement.
2. L'interprétation du contenu : Robert Lepage (né en 1957) utilise le Taiji quan afin d'interpréter le contenu de la pièce *Kanata* (2018) au Théâtre du Soleil. Dans une narration qui illustre la violence de la guerre, les acteurs enchaînent la chorégraphie du Taiji quan. La lenteur des mouvements crée un contraste net et ironique avec le contenu de la narration. Grâce à ce spectacle, certains comédiens de la troupe se mettent à pratiquer le Taiji quan quotidiennement.
3. La forme esthétique : Le geste martial du Taiji quan est souvent appliqué comme la base du combat scénique. C'est ainsi qu'Anatoli Vassiliev l'utilise dans *Amphitryon* (2002) à la Comédie Française.
4. Recherche de l'identité culturelle : La pratique du Taiji quan est largement appliquée dans les arts du spectacle taiwanais depuis les années 80. Cela s'inscrit dans le mouvement de la recherche du « corps oriental ». Lorsque la plupart des danseurs-acteurs étudient la danse et le théâtre en Occident, quand ils retournent dans leur pays natal, ils s'interrogent sur leur racine et se questionnent sur leur propre identité. Ils vont rechercher leurs origines dans le

---

<sup>14</sup> L'usage du Taiji quan sur la scène contemporaine constitue une catégorie qui renvoie au mémoire de Carole Drouelle, « Arts martiaux et arts de la scène en Occident aujourd'hui », Université Sorbonne Nouvelle Paris 3, 2011. Mais nous avons modifié et adapté celle-ci à notre recherche.

Taiji quan, le qigong, la méditation ou des rituels. Les danseurs-acteurs taiwanais tentent de trouver un langage corporel qui se distingue de celui de l'Occident. Le U-théâtre se lance en premier dans ce mouvement. Liu Ruoyu (née en 1956), directrice du U-théâtre, rentre à Taiwan après sa participation à la recherche d'Objective Drama dirigée par Jerzy Grotowski pendant de 1983 à 1986. Liu emploie la pratique du Taiji daoyin, exercices basés sur le Taiji quan, dans l'entraînement de ses acteurs depuis la fin des années 80, puis les initie au Taiji quan avec une pratique quotidienne de la méditation, des rituels et du tambour. L'énergie qui émane du corps du U-théâtre et sa nature introspective toute particulière lui ont fait rencontrer un succès international. Cette orientation a atteint son sommet lors de la performance de *Moon Water* (1998) chorégraphié par Lin Hwaimin (né en 1947) et dansé par la compagnie de danse Cloud Gate. Dès lors, la pratique du Taiji quan est intégrée dans la formation des acteurs-danseurs à Taiwan.

5. La recherche de la spiritualité : La pratique du Taiji quan et de la méditation du U-théâtre s'inscrit dans la lignée de « L'art comme véhicule » de Grotowski, ce qui mène naturellement le U-théâtre vers une quête de spiritualité. Leur pratique artistique fusionne la voie du *dao* et de l'art.

6. Le sixième point de l'usage du Taiji quan sur la scène contemporaine est l'entraînement de l'acteur.

#### *L'application du Taiji quan dans la formation de l'acteur*

Étant donné que c'est le sujet essentiel de notre thèse, nous le présentons séparément. Nous avons mentionné la pratique du Taiji quan dans la formation des acteurs-danseurs à Taiwan comme une pratique courante et générale. De son côté, en Europe, Anatoli Vassiliev, le metteur en scène russe, intègre le Taiji quan dans l'entraînement de ses acteurs depuis les années 90. Il a été plusieurs fois invité à la Comédie Française pour mettre en scène *Le Bal Masqué* (1992), *Amphitryon* (2002) ou *La Musica la Musica Deuxième* (2016), et sur d'autres scènes françaises pour présenter des pièces comme *Médée-Matériaux* (2002,

2017). Il demande aux acteurs de pratiquer le Taiji quan pendant les répétitions dans la plupart de ses productions. Pourtant, cette pratique n'est pas toujours bien reçue. Il a notamment imposé aux acteurs d'*Amphitryon* de pratiquer intensivement le Taiji quan (l'art martial interne) et le Wushu (l'art martial externe). Cela a causé un grand trouble et rencontré une résistance chez les comédiens de la maison de Molière.

Par ailleurs, le Taiji quan est intégré dans la formation de l'acteur au sein des Conservatoires nationaux en France et en Suisse. On le trouve dans le programme du Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique (CNSAD) et l'École Nationale Supérieure d'Art dramatique de Montpellier (ENSAD). Il fut aussi présent dans l'enseignement du Théâtre National de Strasbourg (TNS) durant trente ans et dans celui de l'École Supérieure de Théâtre de Bordeaux Aquitaine (ESTBA) au début de sa création<sup>15</sup>. En Suisse, la Manufacture l'applique intensivement deux à trois fois par semaine dans sa formation de l'acteur.

Dans le monde anglophone, Adolphe Clarence Scott (1909-1985), grand connaisseur du théâtre asiatique aux États-Unis, intègre le Taiji quan dans le programme du département du théâtre à l'Université de Wisconsin-Madison en 1963. Il vise à développer la capacité physique, l'endurance et la concentration de l'acteur. Phillip Zarrilli (1947-2020), proclame que son prédécesseur a tenu le rôle d'« un pionnier visionnaire en initiant les étudiants à une pratique quotidienne du Taiji quan, et ce des années avant que les arts martiaux aient été connus du grand public ou inclus dans les formations des écoles de théâtre<sup>16</sup>. » Phyllis G. Richmond et Bill Lengfelder ont employé la technique Alexander, le Taiji quan et le combat scénique dans leur cours d'expression corporelle de

---

<sup>15</sup> L'ESTBA a été créée en 2007 sous la direction de Gérard Laurent.

<sup>16</sup> Propos de Philip Zarrilli, cité par Siyuan Liu, « A.C. Scott », in *Asian Theatre Journal*, Vol. 28, No. 2, Fall 2011, pp. 414-425, University of Hawaii Press, consulté le 5/5/2021, <https://www.jstor.org/stable/41306504>, p. 414-425, p. 414. « (A. C. Scott is) a visionary pioneer [in] introducing students to daily work in t ai chi ch uan [taiji quan] years before the Asian martial arts were known to the general public or used in theatre training programs. » (Notre traduction).

l'Université méthodiste du sud pendant trois ans au début des années 90. Selon eux, ils tentent de faire dialoguer les techniques somatiques du Taiji quan et de la technique Alexander dans l'entraînement de l'acteur.<sup>17</sup>

### *Question sur l'intégration du Taiji quan dans la formation de l'acteur*

L'application du Taiji quan est un phénomène fréquent sur la scène contemporaine et dans la formation de l'acteur. Il semble cependant que l'enseignement du Taiji quan demeure souvent isolé. Le maître du Taiji quan n'est pas l'acteur, l'acteur-danseur n'est non plus l'expert en Taiji quan. Il faudrait donc se demander comment intégrer le Taiji quan dans la formation de l'acteur. Comme Robert Dillon l'indique : « le système du combat martial ne peut pas être intégré dans l'entraînement de l'acteur ou le programme de l'exercice scénique sans une adaptation ou modification soigneuse<sup>18</sup>. » Et ce même si, selon Dillon, les arts martiaux ou le Taiji quan perfectionnent les capacités physiques et la perception de l'acteur. L'étude actuelle reste une observation générale. Par exemple, Richard Nichols, dans son article « A 'Way' for actors : Asian Martial Arts », affirme que l'application du Taiji quan et de l'Aïkido dans l'entraînement de l'acteur offrent des résultats équivalents. Tous deux permettent le développement de la concentration, apprennent à rester dans le moment, à projeter des images, poussent à l'économie des gestes, unifient le corps et l'esprit, ou encore développent la discipline.<sup>19</sup> Pourtant, tous les entraînements physiques peuvent augmenter plus au moins tous les points mentionnés ci-dessus. Quant à Craig Turner, dans « The Intersection Between Combative and Theatrical Arts : A View », il observe des points communs concernant l'esprit et

---

<sup>17</sup> Phyllis G. Richmond et Bill Lengfelder, « The Alexander Technique, T'ai Chi Ch'uan and Stage Combat : The Integration of Use, Somatics, and Skills in the Teaching of Stage Movement », in *Theater Topics*, V. 5, Nov. 2, September 1995, p. 167-179, p. 167.

<sup>18</sup> Robert Dillon, « Accounts of Martial Arts in Actor Training: An Enthusiast's Critique », in *Journal of Theatrical Combatives*, 1999, consulté le 7/05/2021, <https://ejmas.com/jtc/jtcframe.htm>. Texte original: « martial systems cannot be integrated into actor training or stage combat programs without careful adaptation or modification. » (Notre traduction).

<sup>19</sup> Richard Nichols, « A 'Way' for actors: Asian Martial Arts », in *Theatre Topics*, Vol. 1, No. 1, 1991, p. 43-60, consulté le 8/5/2021, <https://muse.jhu.edu/article/369048>, p.44.

le mécanisme du mouvement entre l'Aïkido et le Taiji quan pour le jeu de l'acteur. Turner indique que l'art martial aide à développer la flexibilité et la mobilité de l'acteur. De son côté, Lee Weijen, dans son mémoire « A study on the relation between Taichi daoyin and dance practice in contemporary Taiwan », étudie l'usage du Taiji daoyin (pratique basée sur le Taiji quan) dans les arts du spectacle taiwanais. Lee constate que la technique du Taiji transforme le corps et l'esprit de l'acteur-danseur ainsi que sa capacité créatrice. Toutes ces recherches prouvent que la pratique du Taiji quan produit des effets positifs chez l'acteur-danseur. Pourtant, elles n'offrent pas vraiment la solution pour relier l'art martial du Taiji quan à l'art du spectacle. Véronique Doleyres, dans son mémoire « L'apprentissage du Tai-chi chuan aux comédiens en formation », étudie l'enseignement du Taiji quan à La Manufacture de Lausanne. Doleyres témoigne que l'une des plus grandes difficultés pour l'acteur est le manque de coordination explicitée entre l'apprentissage du Taiji quan et celui du jeu de l'acteur.<sup>20</sup>

Pourtant, Phillip Zarrilli, pédagogue et metteur en scène américain, emploie le kathakali, le Taiji quan et le hatha yoga dans l'entraînement de l'acteur et propose l'approche du « jeu psychophysique » pour évoquer la « pré-performativité » de l'acteur.<sup>21</sup> Daniel Mroz, metteur en scène et artiste des arts martiaux, utilise le Taiji quan et le qigong dans l'entraînement de l'acteur et la création théâtrale. Il décrypte comment utiliser les exercices fondamentaux des arts martiaux chinois pour préparer l'état préalable au jeu ; il propose des méthodes pour employer le travail à deux (la poussée des mains) du Taiji quan afin de développer les capacités interactives de l'acteur ; il suggère comment utiliser la chorégraphie du Taiji quan pour stimuler la perception spatiale et l'appliquer dans les actions théâtrales. Quant à Ang Gey Pin, comédienne et

---

<sup>20</sup> Véronique Doleyres, « L'apprentissage du Tai-chi chuan aux comédiens en formation. Une réflexion sur la mission et les limites du Tai-chi chuan. Enseigné à la Manufacture par Dominique Falquet », exigence partielle à la certification finale, Manufacture – Haute école de théâtre de Suisse romande, 2012.

<sup>21</sup> Phillip Zarrilli, *Psychophysical Acting: An intercultural Approach after Stanislavski*, traduit de l'anglais en chinois par Ma yingni, Lin Jianlang et Bai Feilang, Taipei, Bookman, 2014.

metteur en scène à Singapour, ayant suivi le projet d'Objective Drama de Jerzy Grotowski, elle emploie le Taiji quan dans l'entraînement de l'acteur et dans la performance du processus créatif. Elle l'applique comme une méthode de « soin du soi » pour élever la qualité de la pratique scénique du performeur. Tous les trois ont proposé des méthodes concrètes de l'application du Taiji quan au jeu de l'acteur.

### *La vie sur scène et l'existence en combat*

Robert Dillon souligne que l'art martial doit fusionner avec le jeu de l'acteur pour lui donner un sens innovant. Car « l'intégration véritable transforme l'étude martiale en quelque chose de nouveau d'où émergent des qualités qui n'étaient pas présentes jusqu'alors<sup>22</sup>. »

Basée sur l'observation des études mentionnées ci-dessus, notre thèse envisage l'application du Taiji quan au jeu de l'acteur comme un processus de « l'expérience vécue ». Notre but n'est pas que l'acteur devienne un spécialiste du Taiji quan. Nous recherchons comment l'acteur pourrait l'utiliser comme une technique invisible pour soutenir sa performance scénique. (Figure 1) L'art du théâtre se distingue des autres arts, car il engage les artistes et le public dans un même lieu, ici et maintenant. Comment l'acteur se vit-il au long du spectacle ? Comment l'acteur distingue-t-il sa propre vie et la vie du personnage pour offrir un jeu vivant ? Cette question fait suite à la poursuite de « la vie éprouvée » de Stanislavski.

Durant le déroulement du jeu et celui du combat, l'acteur ou le combattant s'inscrit dans un processus de vie. Tous deux doivent effectuer des transformations de leur conscience :

---

<sup>22</sup> Robert Dillon, « Accounts of Martial Arts in Actor Training : An Enthusiast's Critique », *op. cit.*, <https://ejmas.com/jtc/jtcframe.htm>. Texte original : « True integration transforms martial study into something new with emergent qualities not present before. » (Notre traduction).

Premièrement, avant d'entrer en scène, l'acteur se prépare pour entrer dans un état qui favorise un jeu créatif et pour avoir une présence capable de capter l'attention du spectateur. De son côté, la technique du Taiji quan entraîne le pratiquant à avoir un « corps émerveillé » (*shen ling* 身靈) et à obtenir une *vigilance interactive*. Puis, lorsque l'acteur interprète des émotions ou des sujets, il doit être capable de distancier sa propre émotion de celle du personnage pour parvenir à un jeu abouti. Pareillement, puisque le combattant entre dans une action lors d'une confrontation belliqueuse, au lieu d'être obsédé par l'envie de gagner ou de nuire à son adversaire, il est nécessaire de « s'abandonner et suivre l'autre » pour accomplir le *dao* véritable de l'art martial. Par conséquent, durant le processus du jeu de l'acteur et du combat, l'acteur ou le pratiquant en duel du Taiji quan fait l'expérience de son éveil intérieur en deux étapes : « état prêt à réagir » et « état qui engage une action dramatique ou conflictuelle ». Cela renvoie à une question *existentielle* et *expérientielle*. (Figure 2) Pour l'acteur comme pour le pratiquant en duel du Taiji quan, il s'agit de développer *une esthétique de la vie intérieure* qui diffère de la vie ordinaire. Cela doit passer par le corps. Elle ne peut que se développer par le corps.

### *La quête d'artificialité et d'organicité*

Les grands hommes de théâtre européens du XXe siècle recherchent différentes méthodes de travail sur le corps de l'acteur pour évincer le dilemme d'un jeu réaliste et psychologique. D'un côté, il faut se méfier de la pensée qui a tendance à tomber dans la réflexion intellectuelle. D'un autre côté, la forme extérieure du geste est certainement importante, mais cela ne doit pas non plus figer la vie intérieure de l'acteur. Il est donc essentiel de se demander comment relier *l'artificialité* et *l'organicité* dans le jeu et l'entraînement de l'acteur-danseur. Le pratiquant du Taiji quan s'entraîne à « conduire le *qi* (le souffle ou l'énergie) par l'esprit, animer son corps par le *qi* ». Son but est d'unifier le corps (le *qi*) et l'esprit (le *yi*, l'intention ou la pensée créatrice). Le *qi* fait le lien

entre le corps et l'esprit. L'expérience esthétique du pratiquant du Taiji quan est véhiculée par la sensation du *qi*.

### *Problématiques*

Notre thèse étudie, dans un premier temps, comment la technique du Taiji quan répond à la recherche des metteurs en scène européens du XXe siècle et peut aider l'acteur à développer « un corps extra-quotidien » (terme d'Eugenio Barba). Ce corps différent de celui de la vie quotidienne s'engage dans un flux énergétique. Cela donne à l'acteur une meilleure conscience de l'instant présent. Nous examinerons comment la formule de s'« interpénétrer dans tout le corps par un souffle unitaire » fait écho à la théorie du jeu de l'acteur. Puis, nous vérifierons comment la pratique interne du Taiji quan permet à l'acteur de transformer sa conscience en un état supérieur pour effectuer les esthétiques des émotions. Ce point n'est pas vraiment développé dans les recherches actuelles sur l'application du Taiji quan au théâtre. Nous tenterons d'explorer cet aspect important dans le jeu de l'acteur et d'étudier la façon dont le Taiji quan permet à l'acteur d'exprimer l'émotion profonde. Notre recherche analysera aussi comment la technique du Taiji quan aide l'acteur à unifier l'artificialité et l'organicité. Enfin, par l'expérimentation, nous proposerons des méthodes pour intégrer le Taiji quan à l'entraînement et au jeu de l'acteur. Nous analyserons comment la pratique du Taiji quan invite l'acteur à vivre une expérience esthétique, par le ressenti physique, qui relie la conscience, le corps, la pensée et la sensation de l'acteur en lui permettant de penser par son corps. Même si notre étude se concentre sur l'usage du Taiji quan dans le jeu et la formation de l'acteur, l'acteur au sens large du terme renvoie aussi au danseur ou au performeur.

Si la recherche sur le corps de l'acteur sur scène est lancée par Stanislavski au début du XXe siècle, comme ses contemporains, nous envisagerons de penser l'acteur sur un registre existentiel. Les changements de régimes, les révolutions et l'industrialisation en Russie bouleversent l'intelligence de l'époque. Si



Stanislavski et ses successeurs tentent d'exprimer la vie de l'esprit humain par le moyen du théâtre et par le corps de l'acteur, cela fait l'écho à la création du Taiji quan au XIXe. Dans un sens étroit, le Taiji quan est un art martial. Mais, dans un sens élargi, il est une technique qui aide les lettrés chinois à s'envisager et à surmonter les défis de leur ère. Traditionnellement, la transmission des arts martiaux se passe en secret et en famille. Grâce aux circonstances historiques présentées plus haut, le Taiji quan est enseigné ouvertement et reconnu dans le monde. Les maîtres pensaient-ils en élaborant la conception du Taiji quan que sa pratique aurait eu une telle influence ? Comme Maître Yang Chenfu déclare : « Je souhaite seulement transmettre la volonté de mes ancêtres qui était d'éveiller le peuple pour aider le monde<sup>23</sup>... » Après cent cinquante ans d'existence, le Taiji quan n'est plus limité à une étude martiale mais est adopté dans des champs divers pour améliorer la vie de l'humanité. La modernité et la technologie ont profondément changé l'existence humaine. Il en va de même pour l'acteur contemporain : comment l'acteur peut-il dépasser la virtualisation de la vie moderne et retrouver son existence authentique ? Dans cette perspective, notre étude vise à chercher des moyens pour fusionner le Taiji quan au jeu de l'acteur, afin que l'acteur puisse surmonter ces difficultés actuelles. Ainsi, à travers un jeu vivant, le public peut recevoir une énergie dynamisante, ressentir la vraie vibration de l'existence, et faire l'expérience de la légèreté de vivre.

### *Méthodologie*

Puisqu'il s'agit ici d'une étude interdisciplinaire et interculturelle, nous espérons que, par l'analyse des aspects philosophiques, théoriques et pratiques, se dévoile le mystère du Taiji quan au monde occidental et lever ainsi les malentendus qui entourent cette pratique. Nous souhaitons mettre en lumière les points communs et les différences entre le théâtre et le Taiji quan, et donner à l'acteur des références pour un usage plus efficace du Taiji quan. Notre

---

<sup>23</sup> Yang Chenfu, *L'Essence du Taijiquan. Les Principes du Taiji quan et ses applications (Taiji quan tiyong quanshu)*, op. cit., p. 43

méthodologie s'appuie sur :

- des références théoriques, notamment, la théorie du jeu de l'acteur, des classiques du Taiji quan, de la philosophie taoïste, de la médecine chinoise et des arts martiaux, etc.
- une enquête de terrain : observations et entretiens avec des acteurs/danseurs, des metteurs en scène, des enseignants du Taiji quan dans les écoles de théâtres, des experts du Taiji quan et du taoïsme et de la médecine chinoise, etc. ;
- une expérimentation pratique.

Nous espérons par ces méthodes établir un dialogue entre le passé et le présent, entre l'Orient et l'Occident, et ainsi, ouvrir un nouveau champ d'étude.

### *Motivation*

J'ai grandi dans une banlieue de Taipei, capitale de Taiwan, mon enfance s'est passée autour d'un temple où habite le « Dieu du sol » <sup>24</sup> (*tudigong* 土地公). Le temple est le cœur de la communauté. Les enfants y jouent, les habitants y viennent aussi pour se recueillir ou pour bavarder. Il y a toujours quelque chose qui se passe dans ou autour du temple. Et les temples sont omniprésents dans le pays. Lors de chaque fête traditionnelle, des rituels ont lieu dans le temple. Avec l'encens à la main, on prie pour le dieu du ciel, le dieu de la terre... On prie pour ses bien-aimés qui sont vivants et morts ; on prie aussi pour les fantômes qui n'ont ni maison ni refuge.

Dans la Chine antique, les rituels sont conduits par la sorcière (*wu* 巫). Cette dernière est considérée comme un personnage de sagesse et joue un rôle

---

<sup>24</sup> « Le Dieu du sol est un Esprit/Dieu chinois d'influence locale qui veille à la façon d'un fonctionnaire sur le bien-être des habitants. On peut aussi demander sa protection pour voyager en sécurité et en paix. Il en existe ainsi autant que de communautés territoriales, certains gouvernant des lieux non habités tels que des surfaces de culture ou des cimetières. Il est vu comme un administrateur bienveillant et intègre, d'où son titre officiel de 'Dieu juste [garant] du bonheur et de la vertu' (福德正神, *fúdézhēngshén*).» Définition du wikipédia : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Tudigong>

important dans la gestion de pays. La sorcière danse pour que la divinité descende et communique entre le ciel et le monde. La sorcière soigne aussi les maladies et transmet les messages entre les morts et les vivants. Peu à peu, la sorcière est remplacée par l'esprit rationnel et a perdu sa place politique. Pourtant, cette pratique perdure dans la religion traditionnelle chinoise. À Taiwan, cela peut se retrouver dans certains rituels de la religion taoïste, notamment dans la pratique de *tongji* 童乩, autrement dit, le médium de l'esprit ou le shaman. Le *tongji* est considéré comme une personne choisie par un dieu particulier et est un véhicule du monde profane pour exprimer leur divinité. Il faut que l'esprit prenne le corps pour faire passer le message. Le corps ordinaire du *tongji* peut se transformer soudain en force magique.

Par ailleurs, pour remercier les dieux ou célébrer leurs anniversaires, les chinois construisent un théâtre provisoire en plein air devant le temple. Le théâtre chinois forain traditionnel y joue pour divertir les dieux. En tant qu'enfant, j'aimais glisser derrière la scène et observer la façon dont les comédiens se transforment et passent de la vie moderne aux temps anciens par leur maquillage et leurs costumes. Ils présentent souvent des œuvres de « l'opéra taiwanais » (*gezaixi* 歌仔戲), une sorte de théâtre classique né à Taiwan. Ce dernier, basé sur la forme traditionnelle du théâtre et de l'art martial chinois intègre des chansons populaires et des langues modernes ou étrangères, incarnant un style libre et divertissant. Cela n'empêche pas qu'à travers le corps et le chant des comédiens traditionnels, les hommes vivant sur notre terre dédient leurs cœurs au ciel, à l'univers. Croyant ou non croyant, le public, émerveillé par la virtuosité esthétique et la performance produite, applaudit sous un ciel généreux sans égal.

À Taiwan, l'activité physique est une tradition. Dès 4 heures du matin, les gens vont dans les parcs et s'exercent à toutes sortes de pratiques corporelles : le Taiji, le *qigong*, la danse folklorique, les arts martiaux... Dès 7 heures, les parcs retrouvent leur calme. Les gens se changent et commencent leur journée. Ainsi,

se maintenir en bonne santé constitue une véritable culture, enracinée dans la vie quotidienne.

L'invisibilité de l'esprit et la croyance en la vitalité du corps sont omniprésentes. On n'y prête pas attention, mais la vie est une boucle sans fin. J'ai découvert l'application du Taiji quan au théâtre lors de ma formation. Grâce à mon séjour à l'étranger, je peux puiser dans cette ressource profonde.

La motivation de cette recherche tient à ce que, en tant que comédienne formée à l'école de Jacques Lecoq à Paris et travaillant pendant dix ans avec le metteur en scène Oleg Liptsin<sup>25</sup>, ancien élève et assistant directeur d'Anatoli Vassiliev, j'intègre le Taiji quan dans mon entraînement quotidien depuis longtemps. Consciente des avantages de cette discipline et de sa parenté avec l'école russe quant à la conception du corps-esprit, je me suis déterminée à faire cette recherche théorico-pratique. Par mes racines extrême-orientales, conscientes ou non conscientes, et mes pratiques théâtrales occidentales de l'école française, j'ai lieu de penser que cette recherche pourra proposer divers points de vue éclairants sur l'intérêt de cette technique ancestrale du Taiji quan pour la formation de l'acteur moderne comme pour les approches transculturelles et interdisciplinaire au théâtre. Je pense que le Taiji quan doit permettre de révéler *le corps invisible* de l'acteur, et *transmettre son esprit*.

---

<sup>25</sup> Oleg Liptsin (né en 1960 à Kiev, en Ukraine) est un metteur en scène et professeur de théâtre. Liptsin a étudié le théâtre à l'Université Russe des Arts du théâtre, ou GITIS, à Moscou, avec Anatoli Vassiliev et Mikhail Butkevich. Il a travaillé comme acteur et directeur adjoint au théâtre national de Moscou (« School of Dramatic Arts »), sous la direction artistique d'Anatoli Vassiliev. En 1989, Oleg a fondé l'un des premiers théâtres indépendants en Ukraine – le TheaterClub/Kiev – qui est devenu le premier théâtre-laboratoire d'avant-garde dans le pays. Récompensé par le 'Prix National des Spectacles Expérimentaux' organisé par le Théâtre Union en Ukraine, Liptsin a reçu le prix de 'meilleur directeur'. Docteur en Histoire de l'art (Arts du théâtre, GITIS), il s'installe aux Etats-Unis dans les années 90 en tant que metteur en scène et professeur, puis travaillera en Europe, au Canada, en France et à Taiwan. Liptsin a dirigé et produit plus de quarante productions à travers le monde. On compte parmi ses derniers travaux *Demiurge* de B. Schultz au National I. Franko Drama en Ukraine, *Médée* d'Euripide au Théâtre National Molody à Kiev, ou encore *Fin de partie* de Samuel Beckett à San Francisco.

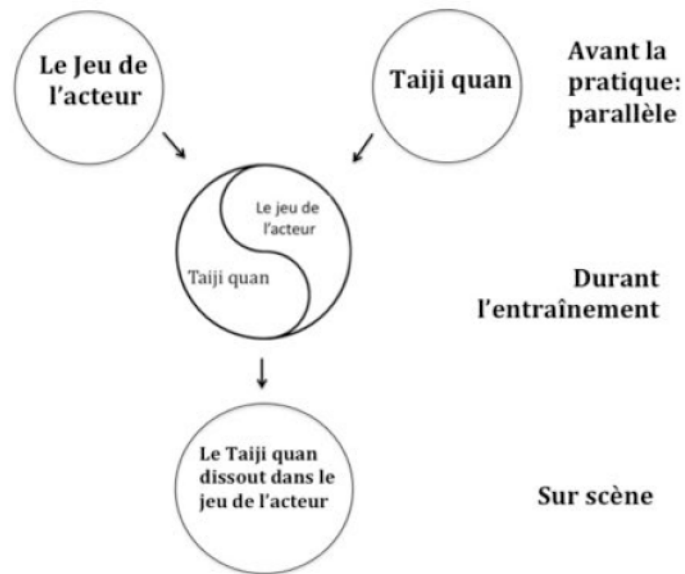


Figure 1 : Le processus de l'application du Taiji quan dans l'entraînement et le jeu de l'acteur, diagramme réalisé par l'auteur.

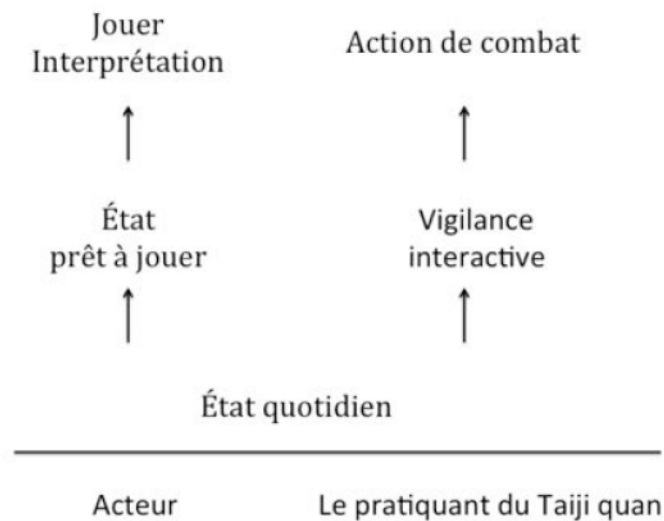


Figure 2 : La transformation de la conscience et du comportement de l'acteur sur scène et du pratiquant du Taiji quan dans un combat, diagramme réalisé par l'auteur.

## **Première Partie**

### **Une voie pour perfectionner la présence scénique de l'acteur**

#### Chapitre I :

La présence scénique de l'acteur comme expérience esthétique

#### Chapitre II :

La présence du pratiquant du Taiji quan

#### Chapitre III :

La présence dans l'espace et le temps



Figure 3 : Eugène Delacroix (1798 - 1863),  
*La Lutte de Jacob avec l'Ange*, peint entre  
1850 et 1861, conservé à l'église  
Saint-Sulpice de Paris, source wikipédia.

La présence scénique de l'acteur est une notion polysémique et complexe. La recherche dont elle fait l'objet a été lancée par Constantin Stanislavski au début du XXe siècle dans le courant du renoncement au naturalisme et au réalisme du jeu de l'acteur. Les grands metteurs en scène, ainsi que les formateurs du théâtre européens qui lui succèdent continuent cette recherche et définissent ce terme différemment.

Avant la mise en forme artistique, il faut se mettre en forme. La création nécessite une préparation avant la réalisation poétique sur scène. L'acteur doit réaliser sur lui-même un travail intérieur et extérieur pour être ouvert et créer. Nombre de metteurs en scène soulignent l'importance du corps et de l'entraînement physique de l'acteur pour accéder à cet état préalable au jeu. Étant donné que la démarche psychologique exclut la présence inerte de l'acteur sur scène, certains prennent une voie radicale et renoncent à toutes les approches internes. Ils ne s'appuient que sur la forme extérieure, de même que Meyerhold crée et utilise la méthode biomécanique pour engendrer « l'excitabilité » de l'acteur par le réflexe. Selon lui, l'état émotionnel est conditionné par les formes. Cependant, le risque est que cette démarche rende le jeu de l'acteur mécanique, sans vie. De son côté, même si Stanislavski proclame l'importance de l'entraînement physique, il semble qu'il privilégie encore plus le chemin interne. Car ce que le maître russe veut, c'est exprimer la vie de l'esprit humain.

« Le corps de l'acteur qui s'avance en scène doit laisser voir autre chose que ce qu'il est<sup>26</sup>. », indique Guy Freixe. Mais, quel corps faut-il à l'acteur pour être présent sur scène? Quelles sont les qualités de la présence scénique et de l'énergie? Comment équilibrer *l'artificialité* et *l'organicité* pour que l'acteur ait une tension juste ?

La présence de l'acteur implique trois rapports : tout d'abord, la présence

---

<sup>26</sup> Guy Freixe, *L'Acteur et ses doubles*, Montpellier, Deuxième Époque, 2021, p. 52.



implique un rapport étroit avec soi et avec l'autre. Ensuite, cet état d'être renvoie à « une disponibilité ou une ouverture au jeu ». Enfin, la présence de l'acteur se manifeste dans l'espace et le temps. Nous allons voir comment ces trois rapports se présentent dans la théorie du jeu de l'acteur et dans celle du Taiji quan. Même si le Taiji quan et le théâtre n'ont pas le même but, leur démarche fondamentale a pour but de faire du corps de l'acteur ou du pratiquant un corps « prêt à réagir ». Nous examinerons surtout comment, par l'entraînement physique, l'acteur comme le pratiquant du Taiji quan transforment leur état de conscience durant le processus du jeu et du combat.

Étant donné que le sujet de notre thèse porte sur l'application du Taiji quan au jeu de l'acteur, il s'agit d'une recherche interdisciplinaire et interculturelle. Dans un premier temps, nous verrons comment le yoga est employé dans le *système* de Stanislavski ; comment la présence de l'acteur est définie comme « la conscience créative de soi » par le maître russe ; comment cet état créateur est véhiculé par l'énergie ou la sensation corporelle, un phénomène physiologique. Ses recherches ont lancé les metteurs en scène du XXe siècle dans une quête de l'énergie de l'acteur. Pour y accéder, ils proposent des approches internes (la conscience) et externe (la forme). Le pratiquant du Taiji quan, quant à lui, s'efforce de parvenir à « être interpénétré par un souffle unitaire » (*yi qi quan tong* 一氣貫通). Le but de la pratique vise à « unifier *yi* et *qi* ». Le *yi* 意, renvoie à la conscience et à l'esprit ; le *qi*, à l'énergie, au corps. Le pratiquant s'entraîne afin de « conduire le *qi* par son esprit, animer le corps par le *qi* ». La technique tend à réconcilier l'intelligible et le sensible, le corps et l'esprit, le savoir et l'expérience vécue. Nous examinerons comment la pratique corporelle du jeu de l'acteur et du Taiji quan permet d'obtenir une présence en soi et dans le temps et l'espace ; comment cette pratique permet une « expérience esthétique »<sup>27</sup> qui engage le corps, la pensée, la sensation et la respiration. Une sorte de « soma-esthétique »<sup>28</sup> relie l'art et la vie.

---

<sup>27</sup> Philippe Filliot, *Être vivant, méditer, créer*, Arles, Actes Sud, 2016, p. 16.

<sup>28</sup> Notion proposée par le philosophe américain Shusterman R., *Conscience du corps. Pour un soma-esthétique*, Paris/Tel-Aviv, Edition de l'Eclat, 2007, cité par Philippe Filliot, *op. cit.*, p. 16.

## Chapitre I

### **La présence scénique de l'acteur comme expérience esthétique**

#### 1. Un rapport à soi-même et à l'autre

La présence de l'acteur implique un rapport à soi-même et à l'autre. Ce rapport réside dans une tension juste entre le corps et l'esprit.

#### *Jouer en évacuant son moi*

La présence est un événement en soi. Quelque chose en plus, quelque chose en moins. Selon Charles Dullin, c'est une « discrétion » intérieure qui surgit de son obscurité. Une révélation de vie exprime une sorte de grâce invisible. « La présence est précisément une qualité discrète qui émane de l'âme, qui irradie... et qui impose<sup>29</sup>. » Peter Brook indique que l'acteur doit laisser son authenticité le guider pour que le « rayonnement essentiel »<sup>30</sup> illumine. À ce propos, Louis Jouvet parle de « la dépossession » de l'acteur. L'acteur désincarné laisse au personnage un espace à habiter. Quand l'acteur entre en scène, Ariane Mnouchkine lui demande d'appliquer « son minimum ». Déjouer pour jouer. Pour cela, l'acteur doit s'entraîner à disparaître. Comme l'affirme Yoshi Oida :

Les acteurs doivent travailler très dur à leur développement physique, non pas tant pour acquérir des techniques permettant de parader devant le public, que pour savoir disparaître<sup>31</sup>.

L'acteur doit d'abord pouvoir faire le « vide » et laisser advenir le « plein ». Selon Peter Brook, « L'acteur doit essentiellement procéder à un acte d'élimination<sup>32</sup>. » Ainsi, « la force m'emplit, je me vide de moi-même, pour ne

---

<sup>29</sup> Charles Dullin, *Souvenirs et notes de travail d'un acteur*, Paris, Librairie Théâtrale, 1985, p. 89.

<sup>30</sup> Peter Brook, *Points de suspension*, Paris, Le Seuil, 1992, p. 325.

<sup>31</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, essai traduit de l'anglais par Isabelle Pamchon, 1998, p. 18-19.

<sup>32</sup> Peter Brook, *L'Espace vide. Écrit sur le théâtre*, traduit de l'anglais par Christine Estienne et Franck Fayolle, préface Guy Dumur, Paris, Éditions du Seuil, 1977, p. 151.

devenir que ce qui est mû par l'univers<sup>33</sup>. » De cette manière, la présence est un vide créateur qui véhicule la source inconnue, inavouable et potentielle de l'acteur. Voici comment Guy Freixe décrit « l'absence » de la présence émerveillée de Philippe Clévenot :

Mais sa présence était d'autant plus forte qu'elle provenait comme d'une absence, d'un vide sidérant, d'un magnétisme, d'un abandon, d'un acquiescement au vide plus en accord avec la *via negativa* orientale de jouer, avec ce que cela peut sous-entendre d'actif et de volontaire. Il savait, lui, la valeur du dénuement, et il semblait à chaque rôle enlever les couches de ses peaux successives<sup>34</sup>...

L'acteur doit savoir « enlever les couches de ses peaux » pour révéler son vrai visage.

Certains disent que la présence est un don inné, un charisme naturel. Cependant, celui qui a du charisme dans la vie n'a pas forcément de présence sur scène. Ceux que l'on remarque dans la vie, parfois, dégagent une présence scénique surprenante. Comme l'observe Peter Sellars :

Il y a des gens qui parlent beaucoup, qui se donnent en spectacle, mais qui sont absents d'eux-mêmes. Et il y a certaines personnes, qu'on ne remarque même pas, mais qui ont une grande présence intérieure. La présence est spirituelle<sup>35</sup>.

De la même façon, le parfum des roses surgit de ses pétales et se répand dans l'atmosphère. Quelque chose tout en ombre et en profondeur se transforme en une sorte d'encens qui se diffuse dans l'espace. Une spiritualité, non pas au sens religieux mais au sens d'éveil, d'intensité interne, fait apparaître l'acteur. Ainsi peut-on dire qu'il s'agit d'« une transformation de conscience » dans la présence scénique de l'acteur. Anne Bogart précise que c'est un état « éveillé », « en éveil »,

---

<sup>33</sup> Carolyn Carlson, *Solo : Poème et encres*, Paris, Alternatives, 2003, p. 86.

<sup>34</sup> Guy Freixe, « L'ailleurs de l'acteur. Philippe Clévenot, entre présence et absence » in *Le Corps, ses dimensions cachées. Pratiques scéniques*, ouvrage dirigé par Guy Freixe, Montpellier, Deuxième Époque, 2017, p. 111.

<sup>35</sup> Peter Sellars, in Josette Féral, *Misen scène et jeu de l'acteur. Entretien. Tome 2. Le corps en scène*, Montréal/ Morlanwelz, Édition Jeu/Éditions Lansman, 2001, p. 333.

et même « violemment éveillé »<sup>36</sup>. Si la présence est oubli de soi, à l'inverse, c'est la part absente ou oubliée en soi qui devrait être retrouvée. Autrement dit, une conscience endormie doit être activée. La présence de l'acteur ne consiste pas à montrer sa force apparente, mais à être capable de différencier ce qui vient de sa volonté et de sa nature. L'acteur ne doit pas jouer faux pour s'assurer. La conscience d'une véritable présence permet à l'acteur de distinguer ce qui est « vrai » ou « faux » pour manifester la « vérité » de son jeu sans l'exagérer.

Gordon Craig distingue en l'acteur «la marionnette» et la «super-marionnette». Il l'explique ainsi : «La "super-marionnette", c'est le comédien avec le feu en plus, et l'égoïsme en moins ; avec le feu sacré, le feu des dieux et celui des diables, mais sans la fumée et sans la vapeur qu'y mettent les mortels<sup>37</sup>.» «Le feu en plus» avec «l'égoïsme en moins» contribue à «la discrétion de l'âme». Le secret réside dans ce «feu sacré» qui transforme la dimension cachée de l'acteur en une illumination présente. De son côté, Peter Brook est clair :

'La présence' veut dire qu'on regarde une personne, au lieu de voir un bout de bois on sent la vie subtile qui est en train de l'animer, parce qu'il y a, je crois, entre les énergies intérieures et extérieures, une force magnétique<sup>38</sup>.

Il renvoie à la capacité de dévoiler son être intime. Comment l'acteur peut-il transformer le « bout du bois » en « feu sacré » ? D'où la question du travail du corps. Comme l'indique Guy Freixe :

Le corps de l'acteur en scène est l'image du théâtre lui-même, le lien de contradictions dynamiques. Il y a le corps visible de celui qui entre en scène, et la présence de ce corps, invisible mais perceptible, qui apparaît plus forte que ce qui est simplement montré, là, sur le plateau<sup>39</sup>.

---

<sup>36</sup> Anne Bogart, in Josette Féral, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens. Tome III. La voix de femmes*, Montréal, Québec Amérique, 2007, p. 77.

<sup>37</sup> Edward Gordon Craig, *De l'Art du théâtre*, Belval, Circé, 1999, p. 36.

<sup>38</sup> Peter Brook, « Entrer simultanément dans les deux mondes », in *Le Film de théâtre*, sous la direction de B. Picon-Vallin, Paris, CNRS Editions, coll. « Arts du spectacle » - *Spectacles, histoires, société*, 1997, p. 239.

<sup>39</sup> Guy Freixe, « Corps profond, corps 'rêvant' », in *Le Corps, ses dimensions cachées. Pratiques scéniques*, op. cit., p. 7.

Comment, par un entraînement physique, rendre son « absence » présente ? Même si la personne se tient immobile, on sent une vitalité spécifique qui mobilise finement. Elle est à la fois apaisante et vigilante. Cependant, pour vaincre l'inertie du bois, il ne suffit pas d'avoir un corps bien développé. Si le muscle est crispé, malgré sa virtuosité technique, la personne est bloquée<sup>40</sup>. Cela endommage la présence. La caractéristique du feu sacré est d'être fragile, intangible, voire capricieux. L'acteur doit apprivoiser toutes ses tensions internes et externes pour que le corps devienne « esprit ». Ce n'est plus la tête qui dirige ses gestes, mais un calme et une détente absolue qui incarnent son corps. C'est cet esprit du corps qui guide ses énergies. « Si ces énergies sont véritablement là, le regard est magnétisé<sup>41</sup>. » La présence de l'acteur a en lui un rapport avec l'autre.

### *Impact de la présence scénique*

La présence consiste à « être visible ». Elle produit un effet ou donne un sens à l'acte qui retient l'attention du spectateur. Eugenio Barba affirme que la présence de l'acteur doit agir sur la perception du spectateur. C'est une expérience partagée des deux côtés, comme une vague qui va et vient. D'abord, il faut avoir un corps crédible. Il convient de faire appel à des techniques spécifiques pour bâtir un corps « artificiel » en « reconstruisant certaines lois fondamentales de l'organicité, de ce qui est vivant »<sup>42</sup>. Ces techniques ont pour but d'aider l'acteur à recréer la vie sur scène spontanément. Par la tension physique dotée d'une vie intense, la présence de l'acteur peut toucher le système nerveux du spectateur. Ainsi, le spectateur sujet devient l'objet ou le récepteur. La présence de l'acteur, à travers un corps organique, renvoie à un processus qui non seulement capte l'attention du spectateur, mais provoque l'empathie et fait appel à son énergie sensorielle, intellectuelle et physique enfouie dans la profondeur de son être. Ainsi il pourra « garder le spectateur en alerte »<sup>43</sup>. Par ce qu'il représente au

---

<sup>40</sup> Peter Brook, « Entrer simultanément dans les deux mondes », in *Le Film de théâtre*, sous la direction de B. Picon-Vallin, *op. cit.*, p. 239.

<sup>41</sup> *Ibid.*

<sup>42</sup> Eugenio Barba, in Josette Féral, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens. Tome 2. Le corps en scène*, *op. cit.*, p. 98.

<sup>43</sup> Marine Beaulne, in Josette Féral, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens. Tome 1. L'espace du texte*, Montréal/Morlanwelz, 2001, p. 85.

spectateur, celui-ci devient présent à lui-même, voire dévoile une étrangeté en soi. Comme l'indique Josette Féral :

L'effet de présence est le sentiment qu'a un spectateur que les corps ou les objets offerts à son regard (ou à son oreille) sont bien là, dans le même espace et le même temps que ceux dans lesquels ils se trouvent, alors qu'il sait pertinemment qu'ils sont absents<sup>44</sup>.

La présence de l'acteur appelle le spectateur à s'interroger sur le processus. Le spectateur est transporté dans une autre réalité.

L'acteur doit rétablir son corps, dépasser son corps pour toucher les autres. Ce corps énergétique de l'acteur n'est pas à prendre au sens sportif ou à celui du bien-être. Pour que la présence de l'acteur frappe le spectateur comme la vague frappe le rocher, il convient qu'il ait un corps qui suscite en ce dernier l'imagination, laquelle permet de suspendre et de garder le spectateur en haleine. Selon Valère Novarina, « le théâtre est l'un des lieux où s'est réfugié aujourd'hui le savoir du corps que nous avons oublié. Toute intelligence y vient comme d'en bas : du corps profond de l'acteur<sup>45</sup>. » C'est le travail essentiel de tous les metteurs en scène du XXe siècle : l'acteur entraîne et réveille « quelque chose d'autre » que la matérialité de son corps.

## 2. Une disponibilité et une ouverture au jeu

La présence veut aussi dire une disponibilité au jeu. Elle demande à l'acteur d'être ici et maintenant. Être disponible renvoie à l'état de celui qui se sent « prêt à jouer », et aussi à une « passivité active », une capacité à percevoir et à agir de façon spontanée. Il faut avoir une sensibilité aiguë et une mobilité fulgurante. Comme l'écrit Jean-François Dusigne : « En tant qu'acteur, il me faut ôter mes protections pour retrouver une sensibilité à fleur de peau, prêt à bondir ou à fuir,

---

<sup>44</sup> Josette Féral et Edwige Perrot, « De la présence aux effets de présence. Écarts et enjeux », in *Pratiques performatives. Body remix*, sous la direction de Josette Féral, Québec/Rennes, Press de l'université du Québec/Presses université de Rennes, 2012, p. 25.

<sup>45</sup> Valère Novarina, *Lumière du corps*, Paris, P.O.L, 2006, p. 16.

à saisir d'instinct mon objet s'il passe à ma portée<sup>46</sup>. » L'acteur doit être prêt à être transporté par son impulsion et à transporter son imaginaire à tout moment. Tout passe par le corps. Comment accéder à ce corps intuitif et organique qui mène l'acteur vers une ouverture au jeu ? C'est une question qui a été soulevée par Constantin Stanislavski au début du XXe siècle, puis reprise par les grands hommes de théâtre qui lui ont succédé. Afin de dépasser le dilemme du jeu psychologique et de créer l'état créateur de l'acteur sur scène, Stanislavski fait appel au yoga pour entraîner ce dernier. Nous allons voir comment le maître russe s'inspire du yoga et l'applique dans son *système*, avant d'envisager à notre tour l'usage du Taiji dans le jeu de l'acteur.

## 2.1 L'usage du yoga dans le *système* de Stanislavski

Stanislavski (1863-1938) est une personnalité révolutionnaire : il est le plus grand formateur de tous les metteurs en scène de l'histoire du théâtre contemporain. Son *système*, fruit de sa longue carrière, reste le principal mode de formation de l'acteur dans le monde. Ce qui l'intéresse est de rechercher comment la vie incarnée par l'acteur sur scène suscite la sympathie du spectateur. Pour cela, il fait appel à une technique physique, psychique voire spirituelle. Le maître russe est clair :

L'art de l'acteur-créateur se résume dans le fait d'éprouver et incarner des images et dans l'emprise qui en résulte chez le spectateur. Ce travail artistique exige un talent particulier, une technique spirituelle et physique, des connaissances, de l'expérience, un travail assidu et du temps<sup>47</sup>.

---

<sup>46</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, Paris, Éditions théâtrales, 2008, p. 26.

<sup>47</sup> Constantin Stanislavski, *Notes artistiques*, trad. du russe par Macha Zonina et Jean-Pierre Thibaudat, Saulxures/Strasbourg, Circé/Théâtre National de Strasbourg, 1997, p. 31.

### 2.1.1 Recherche de la conscience créative de soi

Stanislavski emprunte différentes pratiques physiques pour entraîner l'acteur afin d'obtenir l'état créateur qui favorise un jeu intuitif. Le yoga est ainsi introduit et appliqué dans son *système*. Cet usage du yoga a lieu au moment de la grande réforme du théâtre européen, au début du XXe siècle : il faut éliminer toutes les conventions obsolètes qui nuisent à l'art du théâtre. De plus, l'art de l'acteur ne consiste pas à prononcer un texte mais à permettre au spectateur de percevoir quelque chose d'autre que la parole écrite.<sup>48</sup> Dès lors, le théâtre russe s'éloigne de la tradition française de la déclamation – un théâtre du verbe – pour s'orienter vers un théâtre du cœur.<sup>49</sup>

En outre, l'application du yoga coïncide avec la crise professionnelle que vit alors Stanislavski. Car, en 1906, il est confronté à la « mort » du jeu naturaliste. Il tente désespérément de trouver une nouvelle voie pour donner souffle au dilemme du jeu réaliste et surmonter les obstacles physiques qui empêchent « l'âme de l'acteur » de se révéler. Comment « exprimer avec son corps, en toute liberté et sans la moindre entrave, ce que ressent son âme <sup>50</sup>? » Ainsi, il proclame que l'acteur doit préparer son *appareil physique*. *L'appareil*, « appareil » en langue russe, désigne *le corps physique*. L'appareil comme instrument de l'acteur comprend le travail externe sur la voix, les gestes et les images, ainsi que le travail interne psychique. La technique vise à créer l'expérience passionnée du *pereživanie*, « la vie éprouvée », « le ressenti ou la conscience créative de soi » dans le processus créatif. Stanislavski découvre cette expérience au cours d'une représentation donnée en 1906-07 :

---

<sup>48</sup> Constantin Stanislavski, *Ma vie dans l'art*, Lausanne, L'Age d'Homme, 1980, p. 244. « Nous condamnions l'ancienne méthode de jeu, l'effet théâtral, le style déclamatoire, le pathos qui sonne faux, le cabotinage, les conventions stupides dans la mise en scène et les décors, le vedettariat, qui nuit à l'ensemble, nous condamnions toute la structure des spectacles habituels aussi bien que l'insignifiance des répertoires. »

<sup>49</sup> Propos de M. S. Chtchepkine, in Maria Knebel, *L'Analyse-Action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, traduction de Nicolas Struve, Sergueï Vladimirov et Stéphane Poliakov, Arles, Actes Sud-Papiers, 2006, p. 128.

<sup>50</sup> Constantin Stanislavski, *Ma vie dans l'art*, *op. cit.*, p. 353 et 375.



Tel le docteur Stockman, je fis une grande découverte, ou plutôt je redécouvris une vérité connue de tous depuis longtemps, à savoir que l'état d'esprit de l'acteur qui se tient devant une rampe éblouissante et des milliers de spectateurs est un état contre nature ; et c'est cet état qui représente l'obstacle principal à la création publique. (...) Evidemment, j'avais compris cela bien plus tôt, mais seulement au niveau de l'intellect. Maintenant je le sentais. Dans le langage de l'acteur, comprendre, c'est sentir. Voilà pourquoi je peux dire que je compris pour la première fois une vérité qui m'était depuis longtemps connue<sup>51</sup>.

Stanislavski l'appelle « l'état créateur », autrement dit, « la conscience créatrice de soi ». L'acteur doit préparer un autre état spirituel et corporel pour favoriser le processus de création<sup>52</sup>. Stanislavski se réfère à Isadora Duncan qui prépare son âme à l'aide d'un « moteur » qui déclenche la danse :

Avant d'entrer en scène, je dois mettre dans mon âme une sorte de moteur : dès qu'il commence à travailler au-dedans de moi, mes jambes, mes bras, mon corps se mettent à se mouvoir d'eux-mêmes, indépendamment de ma volonté. Mais si on ne me donne pas le temps de placer ce moteur dans mon âme, je ne peux pas danser<sup>53</sup>.

Stanislavski observe une action organique chez Duncan pendant sa pratique : « [je la vois d'abord changer de visage lorsque naissait en elle l'émotion, puis ses yeux étinceler lorsqu'elle commençait à extérioriser ce qui venait d'éclorre en son âme<sup>54</sup>. » Il est persuadé que ce que Duncan et lui recherchent est exactement la même chose, mais dans des domaines différents de l'art.<sup>55</sup> Comment lancer ce

---

<sup>51</sup> *Id.*, p. 372.

<sup>52</sup> *Id.*, p. 373.

<sup>53</sup> *Id.*, p. 413.

<sup>54</sup> *Id.*, p. 413-414.

<sup>55</sup> *Id.*, p. 414.

moteur de création dans l'âme de l'acteur avant d'entrer en scène ?

Stanislavski constate que s'il est difficile de créer cette sensation créatrice sur scène, c'est parce que la présence du spectateur provoque le trac et la distraction. Cela empêche l'acteur d'agir de manière spontanée. Après le maître russe, il importe d'établir « la solitude en public » pour stimuler et maintenir la conscience créative de soi (l'état créateur) :

- En un certain sens il (l'état créateur) est supérieur à l'état normal ; dans un autre, inférieur.
- Pour quoi *inférieur* ?
- Étant donné les conditions du travail de l'acteur, qui doit se faire en public, son état créateur est influencé par le théâtre, ce qui n'arrive pas dans l'état normal.
- En quel sens est-il *supérieur* ?
- Parce qu'il comprend le sentiment de *solitude en public* que nous ignorons dans la vie ordinaire. C'est une impression merveilleuse. Une salle pleine est pour l'acteur une magnifique caisse de résonance. À chaque moment de véritable sentiment vécu sur la scène correspondent des milliers d'invisibles courants de sympathie et d'intérêt qui nous parviennent de la salle. La foule oppresse et terrifie l'acteur, mais elle déclenche aussi son énergie créatrice. La grande chaleur d'émotions qu'elle communique lui donne confiance en lui-même et en son travail.
- Malheureusement, l'état créateur apparaît rarement de façon spontanée. Dans des cas exceptionnels, il viendra de lui-même et l'acteur donnera alors une interprétation brillante. Le plus souvent, lorsque l'acteur ne parvient pas à trouver l'état voulu, il dira qu'il n'est « pas en forme », ce qui signifie que son *appareil créateur* ne fonctionne pas normalement<sup>56</sup> [... La

---

<sup>56</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, traduit de l'anglais par Élisabeth Janvier, préface de Jean Vilar, Paris, Éditions Payot&Rivages, 2001, p.294 – 295.

présence du public est un risque pour l'acteur qui entre en scène, elle peut lui faire perdre tous ses moyens et provoquer chez lui trac, embarras, timidité, émotion, peur de difficultés insurmontables...

Stanislavski constate que l'intellect ne suffit pas pour atteindre l'inspiration : la totalité du corps et de l'esprit doivent être mobilisés. D'après lui, les lois de la nature sont universelles. Il convient d'appliquer sur scène le principe de « création organique <sup>57</sup>».

Pour que le 'supraconscient' sorte de ses labyrinthes secrets, il faut que sur la scène l'acteur vive – tant sur le plan spirituel que physique – d'une manière *naturelle*, normale, conforme aux lois de la nature. Qu'il fasse violence à sa nature [...] le 'supraconscient' se retire, se dissimule dans les profondeurs de l'âme pour échapper à l'anarchie grossière des muscles<sup>58</sup>.

Selon le maître russe, cette technique permet à tous les professionnels de la scène, qu'ils aient du génie ou seulement un talent ordinaire, d'accéder à cet état créateur. Ils le reçoivent d'Apollon comme un don du ciel.<sup>59</sup> Le recours au yoga dans son *système* a pour but de permettre à l'acteur de surmonter les difficultés qu'il peut rencontrer sur scène et de créer un jeu naturel et spontané.

---

<sup>57</sup> Youri Zavadski, « Introduction », in *C. S. Stanislavski (1863-1963) : l'homme, le metteur en scène, l'acteur*, Moscou, Éditions du Progrès, 1963, p. 9, cité par Marie-Christine Autant-Mathieu, « L'Inconscient créateur dans le Système de Stanislavski », in *Revue Russe*, n°29, 2007, *Du spirituel au théâtre au cinéma*, pp. 9-30, p. 9. Iouri Zavadski : « Stanislavski comparait la confection d'une fleur artificielle et la naissance d'une fleur naturelle. (...) La création d'une fleur vivante ne commence pas par les pétales, « par le résultat ». Le résultat – la fleur – se forme par maturation et le premier germe (c'est peut-être de là que provient l'expression de Stanislavski : le « germe » (*zerno*) du rôle) ne ressemble en rien à la future fleur. (...) C'est lorsque la fleur aura reçu assez de lumière et d'eau, lorsqu'elle aura traversé toutes les phases de sa croissance progressive, naturelle, organique, c'est alors seulement qu'elle deviendra fleur. C'est à cette création organique du rôle que Stanislavski nous exhortait. »

<sup>58</sup> Constantin Stanislavski, *Ma vie dans l'art*, op. cit., p. 278.

<sup>59</sup> *Id.*, p. 374.

## 2.1.2 Le yoga comme technique de l'acteur

### *La découverte du yoga*

Stanislavski est initié au yoga en 1911 par Nikolai Vasilievich Demidov (1884-1953), étudiant en médecine et tuteur de son fils. Vasilievich lui donne les livres de Ramacharaka intitulés respectivement *Hatha Yoga* et *Raja Yoga*<sup>60</sup>. Mais avant qu'il ait lu ces livres, il est difficile de dater son premier contact avec le yoga. Stanislavski a été probablement initié aux systèmes de pensée orientale, et notamment à l'hindouisme. En effet, à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, l'intelligentsia russe s'intéresse à l'occultisme, au spiritualisme et au mysticisme pour affronter les problèmes que pose la révolution industrielle en Russie, avec, pour conséquence, le déclin de la religion orthodoxe et des traditions.

Stanislavski se réfère aux pratiques non-occidentales vers 1906, lors de sa mise en scène d' *Oncle Vania* d'Anton Tchekhov. Comme l'écrit A. L. Fovitzky :

[Stanislavski] a trouvé une indication dans la pratique de l'homme sage de la religion bouddhiste – désormais il demande à ses acteurs de pratiquer les exercices psychophysiques comme moyen de renforcer la concentration de l'attention... après cet enseignement oriental métaphysique, ses disciples aspirent à visualiser « l'égo » insaisissable – à vivre la vie de l'esprit sur scène et à connaître la phase étrange de la vie spirituelle<sup>61</sup>.

Stanislavski continue à expérimenter ces pratiques « mystérieuses » pendant les années suivantes. Il applique le principe d'« émission et réception de rayon »

---

<sup>60</sup> Les livres que Stanislavski découvre sont : *Hatha Yoga : la philosophie du bien-être physique de l'être humain* (*Hatha Yoga : Yogic Philosophy of the Physical Well-being of Man*) paraît à St Petersbourg en 1909 et *Raja yoga, 1914*, écrit par Ramacharaka (William Walker Atkinson, 1862-1932).

<sup>61</sup> Fovitzky, *The Moscow art theatre and its distinguishing characteristics*, New York, A. Chernoff, 1923, p. 42, cité par William H. Wegner, « The Creative Circle: Stanislavski and Yoga », in *Educational Theatre Journal*, Mar. 1976, Vol. 28, No. 1, (p. 85-89), p. 85. (Notre traduction).

pour exprimer et dévoiler la vie intérieure du personnage dans *La Vie de l'Homme* d'Andreev (1907), dans *Un Mois à la campagne* de Tourgueniev (1909), ainsi que lors des répétitions d'*Hamlet* (1909-1910)<sup>62</sup>. Néanmoins, cette méthode apparemment « spirituelle », suscite de la résistance de la part de l'acteur. Olga Dniepr-Tchekhov rechigne au cours des répétitions. Cependant, Stanislavski connaîtra le succès par la suite, lorsqu'il l'utilisera au Premier Studio.

Grâce au concours de Leopold Antonvich Soulerjitski (1873-1916), le yoga est développé et appliqué par Stanislavski. Il figure au programme de l'entraînement de ses acteurs en 1912 au Premier Studio, puis, en 1918, au Second Studio du Théâtre d'Art de Moscou et au studio de l'opéra de Théâtre Bolshoi. Stanislavski n'a jamais cessé d'expérimenter le yoga pour développer son *système*, de 1910 jusqu'à la fin des années 1930. Comment l'acteur peut-il obtenir la conscience créatrice de soi par le yoga, et, en même temps, se connecter et réagir avec le monde ? Dans le langage de Stanislavski, cela revient à contrôler, irradier et recevoir le *prana*, c'est-à-dire, « l'émanation » et « l'imantation » de l'énergie.<sup>63</sup> Dans sa conception et son application du yoga au *système*, Stanislavski est guidé par les questions suivantes :

- Quelles sont les caractéristiques du *prana* et quelle est sa fonction ?
- Comment l'acteur peut-il cultiver le *prana* pour dépasser les limites physiques ?
- Comment l'acteur peut-il employer le *prana* dans son jeu ?

Toutefois, avant d'étudier l'utilisation du yoga dans la recherche de Stanislavski, il nous faut savoir quelle a été sa source d'inspiration.

---

<sup>62</sup> R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », in *Theatre Survey* 47:1, May 2006, (p. 73-92), p. 78; Marie-Christine Autant-Mathieu, *L'Inconscient créateur dans le Système de Stanislavski*, in *Revue Russe*, N°29, 2007, *Du spirituel au théâtre et au cinéma*, (p. 9-30), p.13-14.

<sup>63</sup> Sharon Marie Carnicke, *Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century*, 2d ed., New York, Routledge, 2009, p. 179.

### *Les sources de seconde main*

Deux ouvrages, *Hatha Yoga : la philosophie du yoga du bien-être physique d'un homme* (1904) et *Raja yoga : l'enseignement de praticiens du yoga sur le monde mental d'homme* (1906) de Ramacharaka, respectivement traduits en russe en 1909 et 1914, sont les sources principales à partir desquelles Stanislavski a forgé les concepts et les pratiques de son *système*. Cependant, Ramacharaka n'est pas un gourou indien, mais le pseudonyme de William Walker Atkinson (1862-1932), un avocat américain. De même qu'en Russie, à la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, un intérêt spirituel pour les pratiques orientales se propage aux Etats-Unis. Atkinson découvre alors le yoga et écrit de nombreux livres sur la métaphysique et l'occultisme à travers la Société de Publication de Yogis de Chicago. Il publie une série de douze livres sur l'hindouisme et le yoga de 1903 à 1907, sous le nom de « Yogi Ramacharaka ». Ces livres sont toujours des références. Cependant, les écrits d'Atkinson distinguent la philosophie et la pratique du yoga ancien. Ses enseignements ne se limitent pas à une école ou une doctrine spécifique, mais appliquent des notions générales.

Les principes du yoga classique ont pour origine le *Yoga Sutras* de Patanjali (entre le II<sup>ème</sup> et le IV<sup>ème</sup> siècle). D après Edwin Bryant, pour Patanjali, le yoga est basé sur des pratiques méditatives accomplies dans un état conscient où la personne se libère de tous les modes de pensée discursifs et où sa conscience ignore les objets extérieurs à elle-même. Autrement dit, sa conscience n'est consciente que de sa propre nature de conscience sans interférence d autres objets.<sup>64</sup> Pour entrer ce type d'état conscient, Patanjali distingue deux parties dans la pratique : la première est consacrée au *Hatha yoga*, la seconde au *Raja yoga*. L'entraînement physique du *Hatha yoga* a pour but de faciliter l'accès au

---

<sup>64</sup> Edwin Bryant, *The Yoga Sutra of Patanjali*, Rutgers University, 2011, <https://www.iep.utm.edu/yoga/>

travail méditatif du *Raja yoga*. Le chemin pour y aboutir comprend huit étapes :

*Yama* : restrictions du soi ou disciplines morales ;

*Niyama* : observance religieuse ou pratiques d'auto-purification ;

*Asana* : postures pour unifier le corps et l'esprit ;

*Pranayama* : contrôle du *prana* par les techniques de respiration;

*Pratyahara*: retrait ou transcendance sensorielle;

*Dharana* : concentration prolongée ;

*Dhyana* : méditation ;

*Samadhi* : état d'extase, autrement dit, *nirvana*.

Néanmoins, Atkinson élimine les deux premières étapes, *yama* et *niyama*. Son initiation au yoga adopte un point de vue occidental distinct de celui du yoga classique, qui a une dimension religieuse et culturelle. Andrew White indique ainsi que « les concepts du yoga de Stanislavski sont « curieusement dilués comme en seconde ou troisième main » ». <sup>65</sup> Le yoga de Stanislavski est différent de sa version originelle. Il détourne la recherche transcendante du yoga classique vers un travail de concentration et d'observation interne.

### *L'application du yoga*

Sous la direction de Soulejrjtski et de Stanislavski, le *Hatha Yoga* de Ramacharaka est un livre indispensable pour les membres du premier studio. *Hatha yoga ou la philosophie du bien-être* correspond aux 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> limbes de Patanjala Yoga : *asana* et *pranayama*. L'*asana* <sup>66</sup> renvoie à la maîtrise des postures qui optimisent la santé physique, la force, la flexibilité et la relaxation. Quant au *pranayama*, il est associé à la méditation assise. En sanscrit, le *prana*

---

<sup>65</sup> R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, 82-83.

<sup>66</sup> Pourtant, dans *Hatha Yoga*, Ramacharaka n'utilise pas le terme *asana* mais donne des « Yogi exercices physiques », une série des mouvements corporels avec des exercices spécifiques de respiration pour faciliter la relaxation. Voir Andrew White, *op. cit.*, p. 82.

signifie le souffle, l'énergie vitale ; le *yama* renvoie à la maîtrise. À travers le *pranayama*, on peut développer l'énergie vitale, puis soumettre ses mouvements au contrôle de la respiration rythmique<sup>67</sup>.

Sous l'influence d'*Hatha Yoga*, Stanislavski tente, par la prise de conscience du corps, de libérer et véhiculer le *prana* pour que l'acteur puisse obtenir un état préalable à une action créative. Le yoga à travers le *prana* est utilisé pour stimuler la conscience créative de l'acteur sous les aspects suivants : la libération des tensions musculaires, la concentration, la respiration et la communication.

### *La libération des tensions musculaires*

Stanislavski observe que le trac est le premier ennemi de l'acteur sur scène. Il est primordial pour l'acteur d'apprendre la détente musculaire, car la moindre tension physique peut entraver sa sensibilité psychique.

La tension musculaire empêche la vie intérieure de s'exercer normalement. Tant que vos muscles resteront tendus, vous ne pourrez même pas imaginer de nuances subtiles à vos sentiments, ni pénétrer la vie spirituelle de votre personnage. Avant donc d'essayer de créer quoi que ce soit, il est absolument nécessaire d'amener vos muscles à se détendre de façon à ne pas gêner votre jeu. [...] la plus petite contraction sur un point précis est capable d'entraver toute faculté créatrice<sup>68</sup>.

Car « la détente n'est plus du domaine de l'action, du *faire*, mais de la sensation<sup>69</sup>. » L'acteur doit se préparer à un état d'être qui lui permette de

---

<sup>67</sup> R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 82.

<sup>68</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, *op. cit.*, p. 123.

<sup>69</sup> Stéphane Poliakov, « Corps et âme à travers le théâtre russe. Un théâtre plastique et psychologique », in *Le Corps, ses dimensions cachées. Pratiques scéniques*, ouvrage dirigé par Guy Freixe, *op. cit.*, p. 99.



ressentir et de percevoir. On découvre au chapitre VI de *La Formation de l'acteur*, de Stanislavski, que lorsque Nazvano produit un accident et se fait blesser pendant un exercice, Tortsov, le directeur, change son programme et commence plus tôt que prévu une partie de leur entraînement physique. Dans ce chapitre, Stanislavski propose un système d' « auto-contrôle » qui permet à l'acteur de devenir son propre observateur<sup>70</sup>. Grâce à cet entraînement interne, il peut supprimer la tension superflue de façon automatique comme sous l'effet d'une seconde nature.

Stanislavski fait intervenir un personnage du nom de Rakhmanov, pour indiquer les exercices de détente. Rakhmanov, qui se réfère à Ramacharaka, l'auteur de *Hatha Yoga*, formule ainsi son exigence : « Vous devriez faire comme les petits enfants et les animaux<sup>71</sup>. » Comme l'affirme Stanislavski : « L'acteur, exactement comme un petit enfant, doit tout apprendre depuis le début : voir, marcher, parler, etc<sup>72</sup>. » Pareillement, au chapitre XXII, « Science de relaxation » de *Hatha Yoga*, Ramacharaka indique que « quand les gourous du Hatha yoga enseignent la leçon de Relaxation, ils dirigent souvent l'attention de leurs disciples vers le chat, ou les félins, les panthère ou les léopards [...] »<sup>73</sup> Il est primordial pour l'acteur d'obtenir un corps souple comme celui de l'enfant ou des animaux.

Ainsi, Stanislavski pose des étapes pour arriver à « l'auto-contrôle » et indique des exercices comme « mouvement isolé » pour que l'acteur puisse distinguer les tensions inutiles et les différentes sensations musculaires. Il demande à l'acteur de prendre conscience de son corps et évoque l'importance du contrôle du

---

<sup>70</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 124.

<sup>71</sup> *Id.*, p. 127.

<sup>72</sup> *Ibid.*

<sup>73</sup> Ramacharaka, *Hatha Yoga ; or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, Chicago, Yogi Publication Society, 1904, p. 175, cité par Sergei Tcherkasski, *Stanislavsky and Yoga*, New York/Abingdon, Routledge, e-book, 2016, p. 56-57. « The Hatha Yogu gurus when teaching the lesson of Relexation, often direct their student's attention to the cat, or animals of the cat-tribe, the panther or leopard [...] » (Notre traduction).

centre de gravité. Même s'il s'agit de l'entraînement physique, l'observation interne est essentielle durant ce processus. De son côté, Ramacharaka, au chapitre XXIII de son *Hatha Yoga*, intitulé « Règles pour relaxation », présente une série d'« exercices de relâchement » composés d'étirements et de relaxation mentale, ainsi que des exercices d'« une pause d'un instant ».<sup>74</sup> Se référant au *Hatha Yoga*, qui met l'accent sur l'engagement de la conscience au cours des exercices de la relaxation, il dépasse une vision purement formelle de l'entraînement physique de l'acteur. Pour éviter l'artificialité, ou plutôt engendrer une sensation créatrice en soi, il invite l'acteur à connecter sa conscience à son mouvement, son esprit à son corps. Il s'agit d'une idée essentielle dans la démarche de Stanislavski concernant le jeu et l'entraînement de l'acteur. Comme le maître l'affirme : « *Nota bene* une fois pour toutes. Chaque exercice doit être motivé à l'avance ou justifié par une action ou tâche psychologique intérieure<sup>75</sup>. »

D'une part, la libération musculaire a pour but de libérer les tensions superflues physiques et psychiques ; d'autre part, elle permet de booster le *prana* qui donne accès à une action spontanée. Dans « The plan of further Operatic Exercises » (oct. 1920), Stanislavski indique :

Durant la relaxation musculaire, il y a deux moments : a) la libération (le rappel) du *prana* et b) l'envoi. Le *prana* (en Hindou – le 'cœur') se libère (ou il est libéré) pour agir, pour faire l'usage de cette énergie. Comment et pourquoi l'utiliser ? Premièrement, pour soutenir le centre de gravité du corps dans toutes sortes de positions ; deuxièmement, pour agir non seulement avec son corps, ses muscles, ses yeux, ses oreilles, les cinq sens, mais aussi avec son âme<sup>76</sup>.

---

<sup>74</sup> Sergei Tcherkasski, *Stanislavsky and yoga*, *op. cit.*, p. 57.

<sup>75</sup> *Id.*, p. 25. Texte original : «*Nota bene* once for all. Every single exercise should be motivated in advance or justified by an inner psychological action or task. » (Notre traduction).

<sup>76</sup> Constantin Stanislavski, « The plan of further Operatic Exercises », oct. 1920, cité par Sergei Tcherkasski, *op. cit.*, p. 25. « During muscle relaxation there are two moments: a) release (recall) of prana and b) sending it. Prana (in Hindu – 'heart') releases (is being released) in order to act, to make use of this energy. Use it how and for what? First, in order to support the body's centre of

Tout d'abord, le *prana* renvoie à une ressource vitale, un phénomène physiologique. Dès lors que le corps se détend correctement, l'énergie peut circuler pleinement et coordonner harmonieusement le corps et l'esprit. Ainsi, l'entraînement physique de l'acteur active le *prana* qui lui permet de se mouvoir naturellement. Dans le chapitre de *La Construction du personnage* intitulé « La plasticité du mouvement », Stanislavski, en raison de la censure sévère du régime, remplace le terme *prana* par celui d'énergie et explicite son propos comme suit :

Quand l'énergie parcourt votre système musculaire, elle éveille vos centres moteurs internes et vous invite à l'action. Elle se déplace le long de vos bras, de votre colonne vertébrale, de votre cou ; elle se déplace aussi le long de vos jambes. Elle anime les muscles de vos jambes et détermine pour chacun de vous une manière de marcher personnelle. [...] sur la scène il nous faut marcher correctement, comme la Nature l'a prévu, en accord avec toutes ses lois<sup>77</sup>. »

L'énergie (*le prana*) guide le mouvement où il veut. Pourtant, comme Sergei Tcherkasski l'indique, même si les exercices proposés par Stanislavski sont similaires à ceux de Ramachakara, dans les deux cas, ils sont présentés de manière générale. Cette partie du *système* reste inachevée et ouverte. Le développement et l'expérimentation d'autres méthodes pour libérer la tension musculaire sont nécessaires et bienvenus. De son côté, le pratiquant du Taiji quan cherche à « être interpénétré par un souffle unitaire ». La technique vise à trouver une sensation juste de « la relaxation ». Ainsi, le pratiquant peut activer le *qi* pour dépasser ses limites physiques, pour réagir selon son cœur. Il nous

---

gravity in all sorts of positions; second, in order to act not only with the body, muscles, eyes, ears, all the five senses, but with the soul as well. » (Notre traduction).

<sup>77</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, préface Bernard Dort, trad. de Charles Antonetti, Paris, Pygmalion Gérard Wateket, 1984, p. 71.

semble que le propos de Stanislavski fait écho à celui du Taiji quan.

### *La concentration et la respiration*

L'un des exercices les plus connus du *système* est « le champ d'attention ». Les occasions de distraction qui se présentent à l'acteur sur scène sont nombreuses. Le maître russe insiste surtout sur le fait qu'au lieu de s'inquiéter de son allure ou de l'impression qu'il donne au spectateur, l'acteur doit porter son attention sur le travail qu'il est en train d'opérer sur scène. Pour cela, Stanislavski développe l'examen des exercices de concentration au chapitre V de *La Formation de l'acteur*. Parallèlement, dans *Raja Yoga or Mental Development*, la leçon 5 est consacrée à « Comment cultiver son attention ». Stanislavski, tout comme Ramacharaka, suggère de porter son attention sur un objet, puis, de se rappeler tous les détails de cet objet en son absence. À partir de là, il propose des exercices de concentration pour obtenir « la solitude publique » en présence du spectateur. L'acteur crée le petit champ, le champ moyen et le champ élargi pour définir son champ d'attention. Tous ces exercices sont basés sur *le pouvoir mental* de l'acteur. L'emprunt au yoga est une application essentielle dans la pratique du Premier Studio. Pour développer leur concentration, ses membres visualisent un cercle imaginaire en activant le *prana* et en l'inscrivant dans l'espace. Comme se le rappelle Vera Soloviava :

Nous travaillons beaucoup sur la concentration. Il s'agit de « faire entrer dans le cercle. » Nous imaginons un cercle autour de soi d'où envoyer le « *prana* », et ses rayons de communication dans l'espace et à tout le monde. « Envoyer le *prana* là-bas, à Dieu, au ciel, ou plus tard à mon partenaire. Je crois en mon énergie intérieure et je la distribue et la répands. Stanislavski nous dirige<sup>78</sup>. »

---

<sup>78</sup> Propos de Vera Soloviava, cité par R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 79.

Poliakova, un autre membre du Premier Studio, précise que les exercices de mouvements irradiants visaient à permettre d'obtenir la concentration et d'éprouver la vie.

Ils approfondissent les travaux encore inédits de Stanislavski et pratiquent des exercices de concentration recommandés par le *Hatha Yoga* écrit par Ramacharaka. Dans un petit lieu loué par Stanislavski rue Tverskaya..., ils « rayonnent » et sont « rayonnés », « ferment le cercle », développent leur capacité d'observation et renforcent leur « conscience créative du soi » (l'état créateur)<sup>79</sup>.

Dans l'article intitulé « Le Système et la Méthode de l'Art Créatif »<sup>80</sup>, notes de lecture de Stanislavski pour les élèves du studio d'opéra entre 1918 et 1922, il est indiqué que la recherche du « cercle créatif », appelé aussi « cercle créatif de la solitude publique », se présente comme un thème dominant<sup>81</sup>. Selon Stanislavski, pour obtenir la concentration et l'observation interne, il est primordial de maîtriser sa respiration. Comme l'explique le maître :

Pour enseigner à l'élève l'art de l'observation en soi, le studio doit lui apprendre les lois de la respiration juste (*pranayama*), la position correcte du corps (*asana*), la concentration et le discernement attentif (*dharana*). Tout mon système est basé sur cela... Et la première leçon de respiration doit être la fondation du développement de cette attention introspective, sur laquelle tout le travail dans l'art de la scène doit être établi<sup>82</sup>.

---

<sup>79</sup> Propos de Poliakova, cité par R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 79.

<sup>80</sup> Stenographic notes by K. Antaronva, trans. David Magarshack under the title « The System and Methods of Creative Art », in Stanislavski On the Art of the Stage, New York, 1961, p. 116, cité par William Wegner, « The Creative Circle: Stanislavski and Yoga », in *Educational Theatre Journal*, *op. cit.*, p. 87.

<sup>81</sup> William Wegner, *op. cit.*, p. 86

<sup>82</sup> Stenographic notes by K. Antaronva, trans. David Magarshack under the title "The System and Methods of Creative Art", in *Stanislavsky On the Art of the Stage*, New York, 1961, p. 116, cité par William Wegner, *op. cit.*, p. 86-87. « To teach the student the art of self-observation the studio must teach him the laws of correct breathing (*pranayama*?), the correct position of the body

Ainsi, Stanislavski propose à l'acteur la respiration rythmique en se référant au Ramacharaka :

- a. S'asseoir bien droit, dans une position confortable.
- b. Inspirer lentement un souffle complet, compter six unités de pouls.
- c. Retenir sa respiration, compter trois unités de pouls.
- d. Expirer lentement par les narines, compter six unités de pouls.

Après un peu de pratique vous serez capable d'augmenter la durée de l'inspiration et de l'expiration, jusqu'à atteindre environ 15 unités de pouls<sup>83</sup>.

La respiration et la concentration entretiennent une relation réciproque. Le mode de respiration conditionne la performance de la personne. Dans une autre lecture que Stanislavski adresse aux élèves du studio d'opéra, il est dit :

Demandons-nous à nous-mêmes s'il y a une analogie entre la concentration et la respiration. Non seulement il y en a, mais chaque personne, si elle est en forme, respire rythmiquement... Votre respiration est strictement rythmique. Et là, elle régénère toutes les fonctions créatives de votre organisme ; le cœur bat régulièrement, clairement et harmonieusement, car il répond au rythme de la respiration<sup>84</sup>.

---

(asana), concentration and watchful discrimination (dharana?). My whole system is based on this... And the first lesson in breathing must become the foundation of the development of that introspective attention, on which all the work in the art of the stage must be built. » (Notre traduction).

<sup>83</sup> Ramacharaka, *Hatha Yoga*, *op. cit.*, p. 162-163, cité par R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 84. « a. Sit erect, in a easy posture...b. Inhale slowly a Complete Breath, counting six pulse units. c. Retain, counting three pulse units. d. Exhale slowly through the nostrils, counting six pulse units... After a little practice you will be able to increase the duration of the inhalation and exhalation, until about fifteen pulse units are consumed. » (Notre traduction).

<sup>84</sup> Stanislavski, *Besed v studii Bol'shogo teatra v 1918-1922* (Lectures in the Bolshoi Studio Theatre), Moscow, Vserossiisnoe teatral'noe obshchestvo, 1947, p. 62, cité par Andrew White, *op. cit.*, p. 84.

Comme l'affirme Ramacharaka : « Le yogi pratique les exercices par lesquels il parvient au contrôle de son corps, et il est capable d'envoyer à n'importe quel organe ou partie un flux de force vitale ou '*prana*', et donc de renforcer et de stimuler la partie ou l'organe<sup>85</sup>. » La maîtrise de la respiration sert non seulement à se concentrer, mais aussi à stimuler la circulation du *prana* et, par conséquent, son usage créateur. Ainsi, Stanislavski propose la méthode de « l'émanation » et de l'« immanation » du *prana* dans la « communication ».

### *Communication*

Il est écrit au chapitre 10 de *La Formation de l'acteur*, dans l'édition russe :

Comment nommer ce chemin invisible et ces moyens de communication réciproque ? Émission de rayons ou réception de rayons ? Émanation et *immanation* ? Lorsque nous n'avons pas d'autre terminologie, gardons ces termes, considérant qu'ils illustrent graphiquement le processus de communication dont je vais vous parler<sup>86</sup>.

Puis, au chapitre intitulé « Le contact », Stanislavski définit différents types de communication : avec un objet, avec soi-même, avec ou sans un partenaire sur scène. Selon lui, le plus difficile est d'établir la communication sans partenaire sur scène. Il faut trouver le sujet (l'esprit) et l'objet (le sentiment), sinon l'acteur sera toujours distrait par son public et n'arrivera pas à se concentrer. Pour résoudre ce problème, Stanislavski fait appel au *prana*. Selon les Hindous, le *prana* anime le corps et est capable de relier le centre cérébral au centre affectif.

---

<sup>85</sup> Ramacharaka, *Hatha Yoga*, *op. cit.*, p. 103. « The yogi practices exercises by which he attains control of his body, and is enabled to send to any organ or part an increased flow of vital force or "prana", thereby strengthening and invigorating the part or organ. » (Notre traduction).

<sup>86</sup> Cité par Sergei Tcherkasski, *Stanislavsky and yoga*, *op. cit.*, p. 31-32 « How to name this invisible path and means of mutual communication? Emission of rays or reception of rays? Emanation and immanation? Since we do not have any other terminology, let us settle on these words, considering that they graphically illustrate the process of communication that I am to tell you about. » (Notre traduction).

Comme l'observe Stanislavski :

Dans le système hindou, le centre du *Prana* est le plexus solaire. En plus du cerveau, généralement considéré comme le centre nerveux et psychique de l'homme, nous avons donc un autre centre situé près du cœur, dans le plexus solaire.

J'ai essayé d'établir une communication entre ces deux centres, et j'ai réellement senti non seulement leur existence, mais le fait qu'il était effectivement possible de les mettre en contact l'un avec l'autre. Le centre cérébral semble être le siège de l'intellect conscient, et le centre nerveux du plexus solaire, le siège de la vie affective. J'avais l'impression d'une communication entre mon esprit et mes sentiments. J'avais ainsi découvert le sujet et l'objet que je cherchais<sup>87</sup>.

Ainsi, le maître russe constate qu'il arrive à communiquer avec lui-même sur scène. Il en retire une parfaite « maîtrise de soi »<sup>88</sup>. Depuis le plexus solaire, le *prana* irradie tout l'organisme. On retrouve la définition du *prana*, celle du *Hatha Yoga* de Ramacharaka, comme « principe actif de vie – force vitale ». Le plexus solaire est identifié comme « un grand entrepôt central du *prana* » d'où « rayonnent la force et l'énergie dans toutes les parties du corps »<sup>89</sup>. Ainsi, le *prana* est un véhicule qui peut synchroniser le cerveau (l'intellect), le cœur (l'émotion) et le corps (le physique). Stanislavski donne une explication détaillée des qualités internes de cette énergie et l'associe à une rythmique interne:

a. Le *Prana* – l'énergie vitale – est absorbé par la respiration, la nourriture, le soleil et les auras humaines. b. Quand la personne est morte, son *prana* rentre dans la terre à travers les vers, les micro-organismes. c. « Le Soi » - « Je suis » -

---

<sup>87</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 228-289.

<sup>88</sup> *Id.*, p. 229.

<sup>89</sup> R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the-Century Occultism on the System », op. cit., p. 80.



n'est pas le *prana*, bien que ce dernier rassemble tout le *prana* en un. (...) e. Faire attention au *prana*. f. Le *prana* bouge et on le sent comme du mercure, un serpent, de tes mains à tes doigts, de ta cuisse à tes orteils. (...) Le mouvement du *prana*, à mon avis, crée le rythme intérieur<sup>90</sup>.

Le *prana*, physique et psychique, est un fil conducteur de la vie interne de l'acteur. Toutefois, ce rythme intérieur ne sert pas simplement à une communication interne, mais aussi à une communication extérieure. Selon *le Hatha Yoga*, « par la croissance et le contrôle du *prana*, le pratiquant peut envoyer son énergie dans chaque partie de son organisme ; en outre, il peut la manipuler à volonté et l'utiliser comme véhicule pour envoyer ses pensées aux autres<sup>91</sup>. » Autrement dit, si l'acteur est capable d'accumuler et de maîtriser son *prana*, il peut le transmettre à son partenaire et toucher le spectateur avec ses pensées et ses émotions. Le *prana* existe comme *un courant invisible*, en exerçant une influence de l'un sur l'autre. Comme le constate Stanislavski :

Les gens communiquent entre eux par des flux spirituels invisibles, par les rayonnements du sentiment, par des vibrations, des ordres de la volonté. Ce chemin d'âme à âme est plus direct, il agit sans intermédiaires, il est plus efficace, plus fort, mieux adapté pour transmettre sur scène l'intraduisible, le sur-conscient, ce qui ne se transmet ni par le mot ni par le geste<sup>92</sup>.

L'acteur sur scène doit savoir laisser ce courant invisible émaner de lui-même comme une irradiation. Il lui suggère de le *ressentir* lui-même et d'*utiliser cette sensation dans un but artistique*. Voilà qui renvoie au ressenti physique de

---

<sup>90</sup> Propos de Stanislavski, cité par Sharon Carnicke, *Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century*, *op. cit.*, p. 178.

<sup>91</sup> Ramacharaka, *Hatha Yoga*, *op. cit.*, p. 161. Texte original: « The yogi by rhythmic breathing 'catches the swing', as it were, and is able to absorb and control a greatly increased amount of prana, which is then at the disposal of his will. He can and does use it as a vehicle for sending forth thoughts to others are keyed in the same vibration. » (Notre traduction).

<sup>92</sup> Propos de Stanislavski, cité par R. Adrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 206.

l'acteur sur scène. Par ailleurs, l'acteur doit savoir non seulement émaner, irradier, et aussi *recevoir*, capter le courant intérieur qui flotte de l'un à l'autre. Pour reprendre les termes de Stanislavski, c'est « la force d'accrochage »<sup>93</sup>. « 'Accrochage' ne veut pas dire tension physique exceptionnelle, mais activité intérieure intense<sup>94</sup>. » Pour que l'acteur puisse sentir ce courant invisible émaner et le recevoir, il lui faut atteindre la concentration et la relaxation juste.

Le *prana* assure à la fois une communication interne et un échange externe. Plus le *prana* circule pleinement dans le corps, plus la personne est disponible à soi-même et aux autres. Cependant, Stanislavski demande à l'acteur de faire appel à sa conscience pour guider le *prana*. Son approche est méditative. Elle établit un lien avec le pouvoir imaginaire de l'acteur et un rapport avec la recherche des actions physiques. Nous y reviendrons dans la deuxième partie de notre thèse.

L'application du yoga au Système aide l'acteur à unifier le corps, l'émotion et l'intellect pour une meilleure performance. Néanmoins, si l'aspect invisible du *prana* est obscur dans la plupart des études sur le travail de Stanislavski, Andrew White explique que c'est parce que Hapgood, la traductrice anglaise de *la Formation de l'acteur*, passe sous silence cette application par Stanislavski.<sup>95</sup> Néanmoins, au terme de notre analyse, il nous semble que les caractéristiques psychophysiques du *prana* et son fonctionnement font écho à ceux du *qi* dans la pratique du Taiji quan. En effet, le système de Stanislavski aussi bien que le Taiji quan demandent à l'acteur de mettre « l'esprit avant le *qi/le prana* ». Tous deux partagent une démarche commune.

\*\*\*

---

<sup>93</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, *op. cit.*, p. 247.

<sup>94</sup> *Id.*, p. 248.

<sup>95</sup> R. Andrew White, « Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the-Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 81.

« C'est à travers cette chair qu'on pénètre au cœur du sentiment<sup>96</sup>. » affirme Stanislavski. La recherche qu'il a entreprise pour stimuler la présence de l'acteur à travers la conscience créatrice de soi fait apparaître quelques points importants. En premier lieu, pour rendre l'acteur disponible au jeu, il lui faut passer par le corps. Il lui faut entraîner son appareil physique et psychique. Cependant, l'entraînement corporel ne vise pas à développer un corps musculaire, mais un corps qui peut ressentir et recevoir le courant invisible du *prana*. Stanislavski conteste la technique acrobatique et gymnastique que propose Meyerhold. Il souligne qu'il convient de mettre l'esprit en avant. Ensuite vient l'action organique véhiculée par le phénomène physiologique du *prana*. C'est un fondement yogique du *système*. Il implique l'acteur dans une expérience vécue corporelle. Une sorte d'expérience *esthétique* est engendrée par la communication entre la conscience, le corps, la sensation. Par l'émanation et la réception du *prana*, l'acteur reste en contact avec soi et le monde. Cela lui permet de réaliser une création poétique. « La poésie, en tant qu'expérience, ne relève pas de la littérature ou de l'art, c'est un état de conscience, une disposition de l'esprit faite d'ouverture et d'accueil, un effort de présence attentive et créatrice<sup>97</sup>. » Cela passe par le corps. Ainsi, « la pratique poétique du théâtre devient un grand yoga<sup>98</sup>. »

Comme l'indique Sergei Tcherkasski :

Le yoga suggère des *méthodes pratiques* pour réaliser le principe fondamental du *système* : du conscient vers l'inconscient. À la différence de la mentalité occidentale qui oppose le corps à la conscience, le yoga a offert à Stanislavski

---

<sup>96</sup> Propos de Stanislavski, cité par Marie-Christine Autant-Mathieu, *La Ligne des actions physiques, répétitions et exercices de Stanislavski*, Montpellier, L'Entretemps, 2007, p. 69.

<sup>97</sup> Propos de Jean Onimus (poète), cité par Philippe Filliot, *op. cit.*, p. 33.

<sup>98</sup> Kenneth White, *L'Ermitage de brumes : Occident, Orient, et au-delà*, Paris, Dervy, 2005, p. 57, cité par Philippe Filliot, *Être vivant, méditer, créer, op. cit.*, p. 33. La formule originale du poète est : « la pratique poétique est un grand yoga. »

une vision intégrale, holistique de l'homme<sup>99</sup>.

Cette vision fait écho à l'idée de « l'union de l'homme et de la nature » selon le Taiji quan. Par ailleurs, l'intégration du yoga dans le *système* conditionne de façon visible ou invisible la formation de l'acteur dans le monde entier. L'union du yoga et du *système* offre un exemple réussi de la rencontre de deux approches, interdisciplinaire et interculturelle, dans la préparation de l'acteur moderne.

---

<sup>99</sup> Sergei Tcherkassi, *Stanislavsky and yoga, op. cit.*, p. 81-82. Texte original: «Yoga suggested *practical ways* of realizing the fundamental principle of the System: from the conscious to the unconscious. As opposed to Western mentality, contrasting the body and the conscious, Yoga offered Stanislavsky an integral, holistic view of man.» (Notre traduction).

## Chapitre II

### **La présence du pratiquant du Taiji quan**

#### 1. S'abandonner à l'autre

Il n'existe pas de terme équivalent à la présence dans la pratique du Taiji quan. Pourtant, comme la présence de l'acteur, cette pratique implique un rapport à soi et à l'autre pour éprouver la vraie existence du pratiquant. Selon le classique du Taiji quan, il importe de « s'oublier et de suivre l'adversaire » (*sheji conren* 捨己從人) pour accomplir l'essence de cet art martial. En s'abandonnant à l'autre, le pratiquant obtiendra le résultat recherché : ce que l'on appelle « utiliser la force de l'autre pour le combattre » (*jie li da ren* 借力打人). De cette façon, « quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres<sup>100</sup> » (*si liang bo qian jin* 四兩撥千斤). Ainsi, le pratiquant met en évidence la technique sublime de son art.

« S'abandonner à l'autre » s'inscrit dans un rapport réciproque. « S'oublier » est l'essence ; « suivre son adversaire » est l'application. Il s'agit de respecter cet ordre. D'abord, le pratiquant apprend à s'abandonner lui-même pour parvenir naturellement à écouter et à suivre son rival. L'important est de « pouvoir s'oublier et de ne pas se concentrer, mais de suivre son rival ». Comme Wang Zongyue l'indique, « beaucoup ont mal interprété ce principe, croyant qu' "il fallait oublier ce qui est proche et rechercher ce qui est loin" ; alors que "le moindre faux pas équivaut à un écart de mille li"<sup>101</sup>. » « S'oublier et suivre son adversaire » peut s'entendre comme « céder et suivre les forces extérieures »<sup>102</sup> et cette loi est naturelle. Le maître Liao Weysun explique :

---

<sup>100</sup> Traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 118.

<sup>101</sup> Wong Zongyue, « Le traité sur le Taiji quan 太極拳論 », traduction de Catherine Despeux, op. cit., p. 109. Texte original : 「捨近求遠」；「差之毫釐，謬之千里。」

<sup>102</sup> Traduction de Liao Waysun, in *Les trois classiques du tai chi chuan*, traduit de l'anglais par Serge D. Mairet, Paris, Courrier du livre, 1997, p. 120.

Dans votre vie, si vous cédez et suivez la force universelle de la nature, vous deviendrez tôt ou tard partie de l'univers entier. Le même principe s'applique à la pratique martiale du Taiji : après avoir cédé à l'adversaire, vous l'emporterez bientôt sur lui, parce que la force de votre adversaire est sous votre contrôle. Alors, vous pourrez utiliser sa force comme si elle vous appartenait<sup>103</sup>.

Entre l'action de céder et de suivre son adversaire, la pratique du Taiji quan souligne l'importance de « céder », c'est-à-dire de se donner, s'oublier ou s'abandonner. « Donner est recevoir/obtenir. » Selon la philosophie chinoise, « donner » et « recevoir » sont deux actions opposées dans une même unité. Etant donné qu'un *yin* et un *yang* forment le *dao*, « donner » et « recevoir » est l'accomplissement du *dao*. C'est un taiji. Ce qui permet d'« obtenir son adversaire » est de s'abandonner. Laozi dit : « Est-elle sur le point d'être dépouillée de tout, [on reconnaît] avec certitude que dans l'origine elle a été comblée de dons<sup>104</sup>. »

Li Yiyu, maître de Taiji quan, est clair : « Afin d'attirer l'adversaire et de faire tomber sa force dans le vide, afin que quatre onces l'emportent sur mille livres, il faut d'abord se connaître soi-même et connaître l'adversaire. Pour cela, oubliez-vous et suivez l'autre<sup>105</sup>. » Il s'agit de se vider de toutes les tensions préjugées et inutiles pour atteindre un état élevé du corps-esprit. De cette manière, le pratiquant se calme et peut percevoir la moindre information de son rival à travers un corps intuitif. Se vider, c'est se libérer de toutes tensions superflues et opinions subjectives. Se calmer, c'est éviter toutes sortes d'agitations physiques et psychiques comme si l'on s'exprimait dans un état de

---

<sup>103</sup> *Id.*, p. 121.

<sup>104</sup> Lao-tseu, *Tao Te King, le livre de la voie et de la vertu*, traduction de Stanislas Julien, Révisions des notes et postface par Catherine Despeux, Paris, Mille et une nuits, 1842, p. 43. Texte original : 「將欲奪之，必固與之。」 (ch. 36).

<sup>105</sup> Li Yiyu 李亦畬 (1832-1892), « Principes concernant la façon d'exécuter l'enchaînement et de combattre 走架打手行功要言 », traduction de Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 119. Texte originale : 「欲要引進落空，四兩撥千斤，先要知己知彼；欲要知己知彼，先要捨己從人。」

« non-savoir ». Dans un état naturel de non-savoir, on peut s'accorder à n'importe quels éléments. Ainsi, on peut obtenir ce qu'on veut sans effort. Voilà en quoi consiste la véritable existence du pratiquant de Taiji quan. Cela fait écho à la présence de l'acteur. Ainsi, dans le jeu, pour révéler « quelque chose d'autre » auquel le spectateur n'a pas accès dans la vie quotidienne, l'acteur doit disparaître<sup>106</sup>. Il en va de même dans la recherche du Taiji quan : le pratiquant doit travailler à « s'oublier » pour accomplir le *dao* de l'art martial.

## 2. La quête d'organicité

Le Taiji quan 太極拳, littéralement traduit, est un art martial du Taiji 太極. *Quan* 拳 veut dire la boxe. Ainsi, il s'agit d'une boxe selon les principes du taiji.

Le Taiji est l'univers et représente « l'unité suprême ». *Tai* 太 signifie « extrêmement grand » ou « le grand extrême » ; *ji* 極 exprime « l'extrémité », « l'origine » ou « le point le plus élevé ». Le terme taiji apparaît pour la première fois dans *le Yijin* 易經, *le Livre des mutations*<sup>107</sup> : « il y a dans les mutations, le taiji qui engendre les deux principes premiers (*yin* et *yang*) ; les deux principes premiers engendrent les quatre images, les quatre images engendrent les huit trigrammes<sup>108</sup>. » Ainsi s'opère la relation organique entre le Taiji, le *yin-yang* et les huit trigrammes. Les deux principes évoqués renvoient aux deux énergies opposées et complémentaires, constitutives du *yin* et du *yang*. Les quatre images représentent les quatre saisons. Les huit trigrammes sont *qian* 乾, *kun* 坤, *kan* 坎, *li* 離, *zhen* 震, *xun* 巽, *gen* 艮 et *dui* 兌. Ils correspondent aux huit éléments naturels que sont le ciel, la terre, l'eau, le feu, le tonnerre, le vent, la montagne et le marais. Les Chinois utilisent les huit trigrammes pour prévoir les changements

---

<sup>106</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, avec la collaboration de Lorna Marshall, essai traduit de l'anglais par Isabelle Famchon, 2<sup>e</sup> édition, Arles, Actes Sud, 1998, p. 18.

<sup>107</sup> La parution de ce livre varie selon les versions et se situe durant la dynastie Xizhou entre 1047 et 771 av. J.-C.

<sup>108</sup> Cité et traduit par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 39. Texte original : 「《易》有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。」

dans le monde. Cela renvoie aux notions chinoises sur l'origine de l'univers et au mécanisme de la transformation de la nature et de l'être humain.

Par conséquent, les principes fondamentaux du Taiji quan sont liés aux notions de Taiji, de *yin-yang*, aux cinq éléments (*wuxing* 五行) et aux huit trigrammes (*bagua* 八卦). Tous ces mouvements sont désignés selon les lois universelles. Ce que le pratiquant recherche est le geste organique comme produit la nature.

## 2.1 Art de combat : recherche d'une vigilance réactive

Au théâtre, les pionniers européens proclament l'importance de l'entraînement physique avant d'entrer sur scène. Cela aide l'acteur à franchir une limite psycho-physique, pour le mener vers un état « prêt à jouer » à travers l'activation de *l'organisme, le pré-mouvement, le flux énergétique, le réflexe, etc.*, l'état qui renvoie à un processus physiologique. Pareillement, dans un combat mettant en question la vie et la mort, la technique du Taiji quan vise à développer l'efficacité maximale de la réaction du pratiquant.

### 2.1.1 Le « corps émerveillé » (*shenling* 身靈)

Par l'entraînement, le Taiji quan, comme le théâtre, ne vise pas un corps bien musclé, mais un « corps émerveillé ». (*Shenling* 身靈). *Shen* 身 signifie le corps. Quant à *ling* 靈, selon le *Shuowen Jiezi* 說文解字<sup>109</sup>, il se réfère à la « sorcière qui utilise le jade pour communiquer avec les dieux. La sorcière danse et prie pour que les dieux arrivent<sup>110</sup>. » *Ling* renvoie aussi aux dieux, au fantôme, à l'esprit humain ou à ce qui est le plus intelligent. Ou encore, *ling* désigne ce qui est magnifique, émerveillé ou magique. *Ling* porte également le sens de la beauté ou

---

<sup>109</sup> Le premier dictionnaire de caractères chinois rédigé par Xu Shen 許慎 (58-147).

<sup>110</sup> <https://www.shuowen.org/view/206>. Texte original : 「靈，巫也。以玉事神。通過舞蹈來祈求神降臨的巫。」



du vertu.

Ainsi, ce corps émerveillé que le Taiji quan recherche ne se limite pas à une simple souplesse physique ; le corps comprend les capacités de perception, d'intuition et de créativité. Par analogie, ce corps hors norme est comme celui de la « sorcière » qui peut révéler ce qui est invisible et réaliser des actions magiques. Ce que l'on poursuit dans le Taiji quan est l'esprit profond du corps. Avant tout, le pratiquant s'entraîne pour vaincre ses limites physiques. Il fortifie son corps pour acquérir une solidité physique. Mais ce corps fortifié doit se vider de toute rigidité musculaire, tension superflue et force trouble. Puis, étant donné que la force maximale obtenue dans un état psychique quotidien ne vient pas de ses limites physiques, le pratiquant doit dépasser un seuil psychique pour que sa force maximale explose. Ainsi, dans un état psychique ordinaire, un homme de petite taille ne peut pas se battre avec un géant. Pour obtenir une efficacité maximale, outrepasser la limite physique et psychique est au cœur de la conception de l'art martial du Taiji quan.

Li Yiyu, dans son « Formules des cinq principes » (*Wuzijuei* 五字訣), explique : « Quand il y a la "lourdeur", vous ne pouvez ni avancer ni reculer selon votre idée et avec aisance. C'est pourquoi l'agilité est nécessaire<sup>111</sup>. » Grâce à cette agilité du corps, le pratiquant peut déclencher spontanément une « vigilance réactive » envers le danger. Cet esprit du corps ne procède pas de l'intellect ou de la force mais d'une intelligence somatique d'une subtilité inconnue. À travers un circuit souterrain, l'action devient une réaction pure. Dès lors, « vous pouvez avancer ou reculer selon la nécessité<sup>112</sup>. » C'est que l'expression d'un corps vif et agile est de l'ordre du réflexe. En établissant un nouveau circuit au sein du corps, la technique du Taiji quan permet de créer un corps alerte, éveillé pour percevoir et réagir naturellement. Pareillement, « pour le comédien, il est essentiel de

---

<sup>111</sup> Traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 117. Texte originale : 「身滯則進退不能自如，故要身靈。」

<sup>112</sup> *Ibid.*, Texte original : 「李亦畬：前進後退，處處恰合，功彌久而技彌精矣。」

capter ce qui l'entoure avant d'agir, de prévoir afin d'agir<sup>113</sup>. » indique Alexandre Del Perugia.

Pour accomplir la présence totale de l'acteur, ce corps bien éveillé est au centre de la recherche de Jerzy Grotowski (1933-1999). Ce dernier exige un travail corporel qui cherche « l'organicité » ou les qualités vibratoires de l'acteur occultées sous l'organisme vivant. Ce qui implique, sous-jacent, un processus physiologique. Selon lui, la *voie* est *négative*<sup>114</sup>. L'entraînement a pour but d'éliminer toutes sortes de résistances organiques et d'amener l'acteur à se révéler, à devenir « transparent » et à « s'offrir à nu à quelque chose qu'il est impossible de définir »<sup>115</sup>. De sorte que, dès que l'acteur a besoin de réagir au monde extérieur, son impulsion interne peut s'exprimer avec sa réaction externe. Dans ce processus, l'action coïncide avec l'impulsion et s'y intègre. Cela permet à l'acteur de transformer ses gestes quotidiens en « signe organique »<sup>116</sup>. À travers le signe organique, «le corps disparaît, brûle, et le spectateur ne voit qu'une série d'impulsions visibles<sup>117</sup>. »

Liu Ruoyu, directrice artistique du U-Théâtre de Taiwan, a étudié pendant un an avec Grotowski, en 1984, dans un programme intensif à U.C. Irvine, où celui-ci expérimentait le projet du « théâtre objectif ». Liu est devenue une disciple de Grotowski. Après avoir demandé aux participants de chanter la première chanson entendue dans leur enfance, Grotowski a déclaré que Liu, par sa façon de bouger et de jouer, était « une chinoise occidentalisée ». Frappée par cette remarque, Liu s'interrogea sur elle-même, se demandant où se situait sa « racine ». De retour à Taiwan, elle créa le U-Théâtre en 1988 et se lança dans le projet de « tracer la source ». D'une part, Liu enquête sur « le corps des Chinois »,

---

<sup>113</sup> Alexandre Del Perugia, « Les Règles du jeu », in *Le Training de l'acteur*, ouvrage coordonné par Carol Müller, Arles, Actes Sud-Papiers/ CNSAD, 2000, p. 138.

<sup>114</sup> Jerzy Grotowski, *Vers un théâtre pauvre*, traduction française de Claude B. Levenson, Lausanne, L'âge d'homme, 1971, p. 15.

<sup>115</sup> *Id.*, p. 20

<sup>116</sup> *Id.*, p. 16

<sup>117</sup> *Id.*, p. 14

« le corps des Taiwanais » et « le corps des Orientaux » en étudiant les coutumes, le rituel religieux et le théâtre traditionnel local pour retrouver sa propre identité. D'autre part, Liu applique l'entraînement de Grotowski, la méditation, le Taiji daoyin (exercices basés sur le principe de Taiji quan) et le Taiji quan ; elle utilise aussi le tambour dans l'entraînement de ses acteurs pour atteindre l'existence véritable de ceux-ci et « l'union de la voie et de l'art ». Le travail corporel joue un rôle essentiel dans sa recherche. Sous l'influence de Grotowski, Liu confirme que l'acteur est censé trouver un corps de chasseur.

Si vous me demandez en quoi Grotowski m'inspire le plus, ma réponse est la mise en danger. Le danger est l'opportunité. En effet, il s'agit d'un entraînement physique. Grotowski demande à l'acteur d'être comme à la guerre, un guerrier ou un chasseur. [...] L'acteur doit se mettre toujours dans un 'processus', un état organique, prêt à réagir<sup>118</sup>.

L'acteur est invité à quitter sa zone de confort et à se mettre en danger. Le corps est l'intermédiaire entre la vie interne et l'événement externe. Quand le corps est en vigilance, l'acteur est à l'écoute. Sa réaction corporelle peut être plus rapide que ses pensées. Selon Liu, le performeur doit trouver un corps organique comme celui des animaux, être « alerté » et « conscient ». Ce corps, libéré de toute intervention intellectuelle, permet de créer des réactions et des explosions inouïes.<sup>119</sup> Pour Liu Ruoyu, la technique du Taiji quan et du qigong (l'art du souffle) vise à cultiver un « état d'être »<sup>120</sup>. L'idée selon laquelle l'acteur doit

---

<sup>118</sup> Liu Jingming (Liu Ruoyu), cité par Liu Changrang 劉昶讓, *A research on the theory and practice of "the project of Tracing back" of U theatre*, Taipei, Taipei National University of the Arts, 2007, p. 11. Texte original : 「若問我，葛羅托斯基對我最大的影響是什麼？答案是：永遠將自己置於危機之中。危險的時候機會就來了。事實上，這是一種身體上的訓練。葛羅托斯基要求每一位接受訓練的人將自己視為獵人。一個狩獵者的身體，永無「安全」狀態。當你自己認為安全的時刻，死亡就在左右。所以演員必須讓自己處於「過程」之中，一種有機的，可以隨時應變的狀態。」(Notre traduction).

<sup>119</sup> Liu Ruoyu, *Trente-six leçons du jeu de l'acteur de Liu Ruoyu* 劉若瑀的三十六堂表演課, Taipei, Commonwealth Publishing, 2011/2018, p. 85-86.

<sup>120</sup> « Entretien avec Liu Jingming », recueilli par Lin Baoyuan, in *Journal du peuple*, le 30/11/1992. 劉靜敏, “中國人的身體與戲劇新型態的探索——訪劉靜敏談「優」劇場”, 林寶元訪談、整理, 《民眾日報》。1992年11月30日, 23版。

avoir un corps de chasseur est analogue à la recherche du corps émerveillé du Taiji quan. Même si le théâtre et le Taiji quan ont des buts différents, ils ont ceci de commun que leur entraînement de base vise à révéler la dimension cachée du corps qui donne à l'acteur ou au pratiquant accès à une perceptivité sensible et à une vigilance réactive.

### 2.1.2 « Interpénétré par un souffle unitaire » (*yi qi guan tong* 一氣貫通)

Si l'acteur doit s'ouvrir à un flux énergétique pour obtenir une disponibilité au jeu comme Stanislavski, Grotowski ou Barba l'exigent, le corps émerveillé que le Taiji quan recherche s'inscrit dans une quête du *qi*. Le Taiji quan, considéré comme l'art martial par excellence, permet au pratiquant de vaincre la rigidité par la souplesse. Il ne cherche pas à développer une force musculaire mais un autre type de force à travers l'activation et l'utilisation de l'énergie interne. « L'agilité » du corps porte un sens physique et psychique. En effet, elle est véhiculée par le processus physiologique du *qi*. Une formule nette et claire dans la pratique du Taiji quan, « *interpénétré dans tout son corps par un souffle unitaire (souffle-énergie)* », (*yi qi guan tong* 一氣貫通), correspond fortement à cette étape préalable au jeu de l'acteur. Sun Lutang, maître de Taiji quan, de bagua zhang et de xinyi quan, est formel : « Taiji n'est qu'un souffle unitaire (*taiji yiqi* 太極一氣)<sup>121</sup>. »

Le *qi* joue un rôle essentiel dans l'état physique et psychique du pratiquant du Taiji quan. De son côté, l'acteur japonais Yoshi Oida décrit l'acteur en scène comme « un sang du corps dansant <sup>122</sup> ». À travers ses actions, l'acteur donne vie à la scène, fait danser la scène. Pour que ceci soit possible, le maître souligne l'importance du développement de l'énergie invisible. Il considère que le *qi* a un

---

<sup>121</sup> Sun Lutang 孫祿堂 (1860-1933), in Sun Yuquei 孫玉奎, *Les pensées de Sun Lutang sur les arts martiaux* 孫祿堂武學思想, People's sport publishing house, 2016, p. 4.

<sup>122</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 19.

rapport étroit avec une conscience plus profonde que celle du quotidien. L'acteur doit l'éveiller pour transformer la conscience en un état supérieur.<sup>123</sup>

Le *qi*, dans la culture chinoise, est une notion complexe dont le sens varie en fonction du contexte. Le *qi* peut signifier « souffle », « énergie » ou « respiration ». Il comporte des dimensions physique, physiologique et psychique. Du point de vue physique et physiologique, le *qi* est une énergie invisible qui coule imperceptiblement dans le système méridien d'un corps vivant. Le *qi* se présente comme une essence de l'énergie vitale qui la relie à l'organisme vivant. Malgré son invisibilité, il joue un rôle décisif dans l'ensemble de la personne. Essentiellement invisible, sa fonction est vitale. Plus le flux du *qi* est fortifié, plus on est en forme. De plus, le *qi* est une dynamique en mouvement qui permet à la personne ou au pratiquant de se mouvoir de manière adéquate. Aussi la pratique du Taiji quan et les arts martiaux traditionnels chinois suggèrent-ils tous d'activer et de renforcer le *qi* pour perfectionner la condition corporelle. Grâce à une canalisation du *qi*, il est possible de maîtriser tout le corps de façon harmonieuse. Si le pratiquant mobilise son *qi*, il arrivera à rendre son corps plus puissant que par la seule force musculaire. Avec un entraînement assidu, le pratiquant peut éprouver fréquemment la sensation du *qi* perceptible, d'abord, comme une sorte de picotement au bout des doigts. C'est un phénomène de l'activation du *qi*. Puis, lorsque le *qi* s'accumule, il imprègne pleinement le corps comme un souffle interne. L'un des buts du Taiji quan est d'« employer le *qi* pour mouvoir le corps » (*yi qi yun shen* 以氣運身). Le *qi*, ou le souffle, est une dynamique de mouvement qui donne son élan à l'action. Ainsi, il est analogue au « *prana* » de Stanislavski pour obtenir la vie éprouvée, au « flux énergétique » de Barba qui donne à l'acteur accès à la « pré-expressivité » ou au « réflexe » de Meyerhold qui oriente l'acteur vers « l'excitabilité ». Le *qi* est l'essence, l'énergie de l'acteur. Tout le monde le possède. Mais comment le pratiquant du Taiji quan

---

<sup>123</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur rusé*, avec la collaboration de Lorma Marshall, essai traduit de l'anglais par Valérie Latour-Burney, Arles, Actes Sud, 2008, p. 25-26.

active-t-il et canalise-t-il cette énergie ?<sup>124</sup>

Chen Xiaowang, maître du Taiji quan de style Chen, explique que le *qi* provient des changements toniques des tensions musculaires. Selon ce maître, le pratiquant doit suivre les règles de mouvements basés sur la théorie du *yin-yang*, maintenir le centre au bas-ventre (*dantien* 丹田) et réduire les erreurs dans ses mouvements. Plus son erreur est petite, plus son énergie circulaire sera grande. L'énergie (*qi*) circule à l'intérieur du corps par des méridiens qui convergent tous dans le « centre des énergies », autrement dit le « champ du cinabre ». Par la pratique du Taiji quan, le *qi* provoque des modulations énergétiques. Ensuite, le *qi* intérieur sera conduit vers les muscles et produira la force directrice. Quand le pratiquant arrive au niveau le plus élevé, il peut distinguer habilement *yin* et *yang*, plein et vide. Il peut sauter de son état quotidien à une forme d'existence dans laquelle il peut réagir spontanément à n'importe quelle attaque inattendue. C'est alors que le corps est interpénétré par un souffle unitaire.<sup>125</sup> (Figure 4<sup>126</sup>) Maître Chen résume parfaitement toute la pratique corporelle du Taiji quan. Il nous convient d'étudier plus précisément les principes des mouvements du Taiji quan grâce auxquels le pratiquant obtient un corps émerveillé.

---

<sup>124</sup> Nous décryptons la notion complète du *qi* dans la deuxième partie de notre thèse.

<sup>125</sup> L'enseignement de Chen Xiaowang. <http://www.taijiquan.com.tw/skill/skill19-01.html>.

<sup>126</sup> « Le mouvement du qi » (運動氣機圖), in Chen Xin 陳鑫 (1849 - 1929), *Chenshi taiji quan toushuo* 陳氏太極拳圖說, Taiyuan, Shanxi Science and Technique Publishing House, 2006, p. 99.

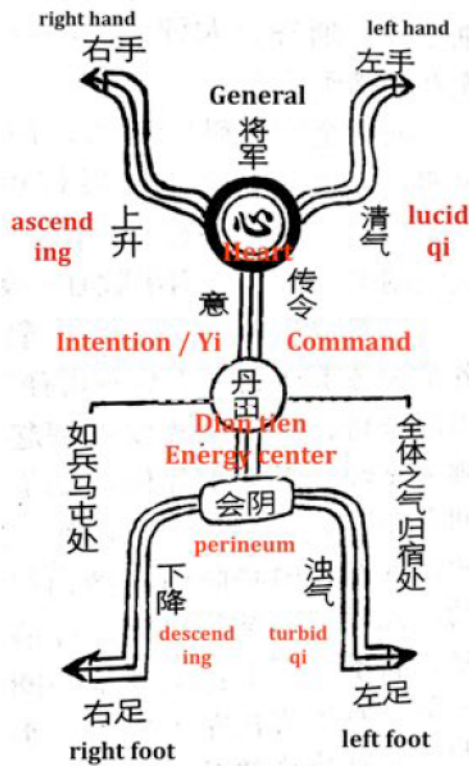


Figure 4: Le Mouvement du qi (運動氣機圖), diagramme de Chen Xin 陳鑫, *Chenshi taiji quan toushuo* 陳氏太極拳圖說, Taiyuan, Shanxi Science and Technique Publishing House, 2006, p. 99.

## 2.2 Les principes des mouvements

La présence, selon Eugenio Barba, se joue sur une modification des tensions musculaires. Grâce à un flux énergétique, l'acteur peut rendre son corps « crédible » aux yeux du public. Pour lui, ce « corps en vie » est le résultat d'une maîtrise technique et d'une mise en forme corporelle. Cela donne à l'acteur accès à la présence scénique. « La pré-expressivité », au terme de Barba, est « une vie prête à se transformer en actions et réactions précises »<sup>127</sup>. Il s'agit d'une dynamique en action qui crée une réaction immédiate entre corps quotidien et « corps extra-quotidien », entre activité musculaire externe et ressenti de l'impulsion interne.

Dans le théâtre anthropologique, Barba regroupe les principes interculturels communs sous le nom de « principes-qui-reviennent », ceux par lesquels l'acteur accède à la présence scénique avec un corps-en-vie. Pour Barba, même si les styles de théâtre sont variés et les cultures diverses, sur le plan biologique, le corps est identique. Ainsi, en étudiant les différentes approches théâtrales, Barba montre qu'il existe des principes communs et les appelle « les principes-qui-reviennent ». Ceux-ci permettent à l'acteur de parvenir à une organicité qui attire l'attention de son spectateur. Ces « principes-qui-reviennent » sont « l'équilibre de luxe », « l'opposition » et « l'omission ». Nous allons voir comment les principes des mouvements du Taiji quan, basés sur la théorie du *yin-yang* et centrés sur le *dantien* pour obtenir un « corps émerveillé », répondent aux « principes-qui-reviennent ».

### 2.2.1 L'opposition dans « la distinction entre plein et vide »

#### *Le principe d'opposition selon Eugenio Barba*

---

<sup>127</sup> Eugenio Barba et Nicola Savarese, *L'Énergie qui danse, dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, 2<sup>e</sup> édition revue et augmentée, traduite de l'italien par Eliane Deschamp-Pria, Montpellier, L'Entretemps, 2008, p. 203.



« Le corps de l'acteur se révèle au spectateur en une myriade de tensions de forces opposées. C'est le principe de l'opposition<sup>128</sup>. », indique Eugenio Barba. Pour lui, que le théâtre qu'il pratique soit codifié ou non, l'acteur tente toujours d'appliquer la tension de forces antagonistes. Pour cela, dans certaines traditions, on souligne particulièrement le principe de l'opposition dans la pratique théâtrale. Barba donne l'exemple du terme *hippari hai*, tirer à soi quelqu'un qui te tire à lui, issu du théâtre Nô. D'abord, l'acteur doit imaginer qu'il y a un cercle de fer qui le tire du sommet de la tête vers le ciel, et auquel il faut résister pour garder les pieds collés au sol. Puis il maintient l'opposition entre l'avant et l'arrière dans le mouvement<sup>129</sup>. Dans ce cas, il n'essaie pas de trouver l'harmonie entre deux forces opposées mais d'accentuer leur opposition pour soutenir une tension extra-quotidienne.

Le principe d'opposition permet non seulement à l'acteur d'effectuer un changement de tonicité musculaire en obtenant une présence scénique, mais il l'aide aussi à développer sa capacité de résistance. Barba emploie comme exemple le terme *gongfu* (功夫) propre au travail de l'acteur chinois.<sup>130</sup> Quand on dit qu'un acteur a le *gongfu*, cela signifie qu'il est capable de « tenir bon, de résister »<sup>131</sup>. L'acteur résiste aux forces antagonistes entre le haut et le bas, entre l'avant et l'arrière, entre lui-même et son environnement en créant des tensions inhabituelles. Cette résistance, qui ne va pas sans douleur, lui donne l'œil intérieur d'une perception physique autonome. Cela l'aide à vérifier si ces tensions inhabituelles habitent son corps. Nous retrouvons aussi ce principe de l'opposition dans la pratique du Taiji quan qui mobilise la théorie du *yin-yang*.

---

<sup>128</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*, Saussan, L'Entretiens, 2004, p. 50.

<sup>129</sup> *Ibid.*

<sup>130</sup> Quelques remarques sur le *gongfu* dans le propos de Barba. Selon Barba, le *gongfu* désigne la présence scénique de l'acteur. Pourtant, le terme *gongfu* contient des sens différents selon diverses circonstances. Le *gongfu* peut être la présence de l'acteur, la technique. Pour celui qui maîtrise la technique, on peut dire qu'il a le « *gongfu* ». Pourtant, la présence sur scène d'un acteur ne veut pas forcément signifier que cette personne a le *gongfu* (la technique).

<sup>131</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale, op. cit.*, p. 51.

### \* *La théorie du yin-yang*

« Le Grand Faîte (Taiji) naît du Sans Faîte (Wuji) : il est la mère du *yin* et du *yang*. Dans le mouvement, *yin* et *yang* se séparent, au repos, ils s'unissent<sup>132</sup>. », dit Wang Zongyuei dans son « Traité sur le Taiji quan » (« Taiji quan lun »). Les notions du Taiji peuvent s'adapter à l'univers et à tous les êtres. Tous les éléments de l'univers contiennent le Taiji, un mouvement permanent opposant et unifiant les termes opposés, complémentaires, et transformant le *yin* et le *yang*.

Le *yin-yang* renvoie au fonctionnement des choses. Les Chinois utilisent ce terme pour « donner forme à différentes manières rationnelles de penser le monde des phénomènes »<sup>133</sup> et définir les fonctionnements dans tous les domaines. Le *yin* et le *yang* entretiennent une relation opposée et complémentaire. Ce qui importe est de ne pas choisir entre *yin* ou *yang* mais de savoir établir *yin* et *yang* d'une manière équilibrée. Comme Jean-Marc Kepsi l'explique : « Toute opposition, nécessairement relative et réversible, a pour but la réunion. *Yin* et *Yang* ne sont pas symétriques, ils sont égaux et asymétriques. [...] l'important est la relation qu'ils établissent à chaque instant<sup>134</sup>. »

Une représentation courante du Taiji se trouve dans la figure 5. Le dessin a une forme circulaire, inspirée de la rondeur de la planète et du mouvement illimité de l'univers, qui suggère une unité parfaite. Ce cercle comporte deux parties de couleurs complémentaires, à savoir noir et blanc. Le noir est le *yin* et le blanc est le *yang*. Le noir embrasse étroitement le blanc. Un point noir dans la

---

<sup>132</sup> Wang Zongyuei, « Le traité sur le Taiji quan 太極拳論 », traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 108-109. Texte original : 「太極者，無極而生，動靜之機，陰陽之母也。」

<sup>133</sup> Propos de Robin Wang, cité par Cyrille J.-D. Javary, *Yin Yang, la dynamique du monde*, Paris, Albin Michel, p. 21.

<sup>134</sup> Jean-Marc Kepsi, cité par Cyrille Javary, op. cit., p. 22.

partie blanche est le symbole qu'au sein du *yang* se trouve du *yin* et vice versa. Dans cette graphie, le périmètre de chaque partie, *yin* et *yang*, a la particularité d'être égal au périmètre du cercle entier représentant le Taiji. *Yin* et *yang* sont différenciés par la ligne médiane spiralée qui indique l'interaction des deux parties. Ainsi, le mouvement de l'unité se présente dans le tournoiement constant du *yin* et du *yang*. Nous percevons également un mouvement du centre vers la périphérie et inversement.

À partir des lois naturelles, tous les mouvements, les principes de base ou les parties du corps du Taiji quan sont classés en *yin-yang*. Ce qu'il importe est de retrouver une spontanéité naturelle dans l'alternance du *yin-yang*. Il est dit dans le chapitre 42 de *Dao de Jing* : « Le Tao a produit un ; un a produit deux ; deux a produit trois ; trois a produit tous les êtres<sup>135</sup>. » Laozi indique : « Les dix mille êtres s'adosent au *yin* et embrassent le *yang*<sup>136</sup>. » Selon la vision chinoise du corps humain, le dos renvoie au *yin*, la poitrine au *yang*. Pour que l'ensemble de l'être vivant fonctionne harmonieusement. Cela évoque le médian vide. Ainsi, Laozi poursuit : « De l'entrechoquement (*chong* 冲) des souffles (*qi* 氣) surgit l'harmonie<sup>137</sup>. » Il convient de dynamiser les souffles *yin-yang* par le vide. Pour cela, François Cheng traduit cette phrase par « L'harmonie naît au vide du souffle médian<sup>138</sup>. » Cyrille Davary analyse qu'après avoir introduit le *yin-yang*, le chapitre 42 de *Dao de jing* révèle le troisième composant : « le vide médian qui permet l'interaction réciproque à l'intérieur du couple *yin-yang*, et garantit la pérennité du changement<sup>139</sup>. »

Davary résume bien que grâce au vide médian, la coprésence du *yin-yang* peut

---

<sup>135</sup> Lao-tseu, *Tao Te King, le livre de la voie et de la vertu*, ch. 42, traduit par Stanislas Julien, *op. cit.*, p. 50. Texte original : 「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」

<sup>136</sup> Propos de Laozi, traduction de Cyrille Davary, *Yin Yang, la dynamique du monde*, *op. cit.*, p. 51. Texte original : 「萬物負陰而抱陽。」

<sup>137</sup> Propos de Laozi, traduction de Cyrille Davary, *op. cit.*, p. 51. Texte original : 「沖氣以為和。」

<sup>138</sup> François Cheng, cité par Cyrille Davary, *op. cit.*, p. 51.

<sup>139</sup> Cyrille Davary, *op. cit.*, p. 51-52.

donner une nouvelle présence au-delà de la dualité des éléments opposés :

À partir de l'idée de souffle médian, les anciens Chinois ont proposé une conception unitaire et organiciste de l'univers où tout se relie et se tient, ce souffle étant justement ce qui anime et relie entre elles toutes les entités vivantes. Dans ce réseau organique, ce qui se passe *entre* les entités compte autant que les entités elles-mêmes. Contrairement aux apparences, *yin-yang* n'est pas binaire mais bien ternaire : de la coprésence de ces deux souffles naît le troisième, le vide médian. Il est indispensable : c'est lui, lieu de circulation vitale, qui aspire *yin* et *yang* et entraîne ceux-ci dans le processus d'interaction mutuelle. Le vide médian est proprement le trois qui, né du deux, permet au deux de se dépasser<sup>140</sup>.

Par conséquent, mobilisé par la théorie du *yin-yang*, le pratiquant du Taiji quan doit « discerner le 'plein' (*Shi*) du 'vide' (*Xu*) » dès qu'il est en action. Cela s'explique particulièrement dans les mouvements en termes de « plein » et de « vide », de « mobilité » et d'« immobilité », de « souplesse » et de « rigidité », d'« ouverture » et de « fermeture ».

---

<sup>140</sup> *Id.*, p. 52.

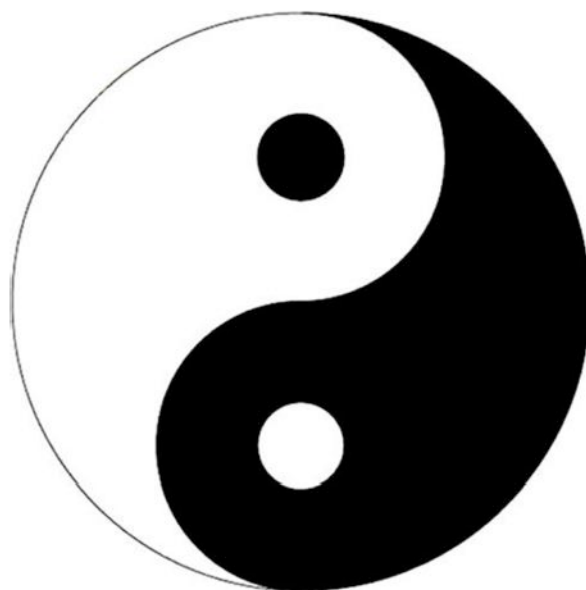


Figure 5 : Le dessin moderne du Taijitu,  
diagramme de <https://en.wikipedia.org/wiki/Taijitu>



Figure 6 : Yang Chenfu, maître de l'école Yang, dans la  
posture de « saisir la queue de l'oiseau », photo de Yang  
Chenfu, *L'Essence du Taiji quan*, *op. cit.*, p. 59.

**\* Discerner le « plein » (Shi) du « vide » (Xu)**

L'un des principes essentiels du Taiji quan consiste à savoir distinguer le plein du vide. Le vide est *yin*, le plein est *yang*. Il faut distinguer le plein du vide entre le côté droit et gauche, le haut et le bas, l'intérieur et l'extérieur, l'avant et l'arrière. Comme Yang Chenfu l'indique:

Le principe fondamental du Taiji quan est de distinguer le vide et le plein. Si tout le poids du corps repose sur la jambe droite, on dit que celle-ci est pleine et vice-versa. Les mouvements tournants ne seront effectués avec légèreté et agilité, qu'à condition de réaliser cette distinction<sup>141</sup>.

Une fois que l'on est capable de discerner le « vide » et le « plein » par les pieds, on peut prendre conscience du changement entre le plein et le vide par les mains. Ce qui importe est de coordonner le haut et le bas. Par exemple, dans le mouvement de « simple fouet » de l'école Yang, la main gauche est vide, le pied gauche aussi est vide. Pourtant, dans le mouvement « des mains dans les nuages », si la main gauche est vide, le pied gauche est plein; si la main droite est vide, le pied droit est plein.

Mais de même qu'au sein du *yang* réside le *yin* et qu'au sein du *yin* réside le *yang*, de même dans le plein, il y a du vide et dans le vide, du plein. Il s'agit ainsi de discerner le « plein » du « vide » dans la main vide et le « vide » du « plein » dans la main pleine. Il est dit dans « Le Traité du Taiji quan » attribué à Zhang Sanfeng : « Il convient de distinguer clairement le vide du plein. Chaque partie du corps correspond au 'vide' ou à la 'plénitude'. Chaque partie contient

---

<sup>141</sup> Yang Chengfu, « Les dix principes essentiels du Taiji quan », transcrit par Chen Weiming 陳微明 (1881-1958), in *Questions et réponses sur le Taiji quan. L'essence du Style Yang*, traduit du chinois et présenté par José Carmona, Paris, Le Courrier du Livre, 2005, p. 129. Texte original : 「太極拳以分虛實為第一義。如全身皆坐在右腿，則右腿為實，左腿為虛；全身坐在左腿，則左腿為實，右腿為虛。虛實能分，則轉動輕靈。」

le vide et le plein<sup>142</sup>. » En général, la main poussant vers l'avant est pleine. Le côté poussant vers l'avant est plein et vice versa. (Voir la démonstration du maître Yang Chenfu en figure 6) Dans cette posture, sa main droite est pleine, sa main gauche vide. La paume de sa main droite est pleine, le dos de sa main droite est vide. La paume de sa main gauche est pleine, le dos de sa main gauche est vide.

L'idée de discerner le « plein » du « vide » dans le Taiji quan aide à développer la coordination entre les parties gauche et droite, haute et basse. Il convient de sensibiliser les muscles des membres. Cela permet surtout au pratiquant de travailler sur la partie lombaire car le changement entre plein et vide passe par le centre du corps. Les reins, qui joignent les parties haute et basse, opèrent la transformation de l'énergie entre jambes et mains. Ainsi parvient-on à effectuer les mouvements dans la fluidité.

#### « Mobilité et immobilité »

La complémentarité du *yin-yang*, *xu-shi* aide le pratiquant à définir les rapports entre la « mobilité » et l'« immobilité ». Dans la mobilité, il y a l'immobilité et dans l'immobilité, la mobilité. Dans « le Traité du Maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », on note que « chaque mouvement contient un repos, chaque repos contient un mouvement<sup>143</sup>. » Cependant, la mobilité et l'immobilité du Taiji quan ne se limitent pas à la forme. La « mobilité » du Taiji quan combine l'intention, l'énergie et la force intérieure (*Jin 勁*). Le corps, dirigé par l'intention et l'énergie, présente une mobilité que remplit la force intérieure. L'immobilité (le repos) du Taiji quan ne signifie pas une immobilité totale, mais un état calme et prêt à réagir.

---

<sup>142</sup> Zhang Sanfeng, « Le Traité du Taiji quan », traduit par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 107. Texte original : 「虛實宜分清楚，一處逢自有一處虛實，處處總此一虛實。」

<sup>143</sup> Wu Yuxiang 武禹襄 (1812-1880), fondateur du Taiji quan de l'école Wu, « Le Traité du Maître Wu Yuxiang », son carnet sur le Taiji quan. Texte original : 「一動無有不動，一靜無有不靜。」 (Notre traduction).

### « Rigidité et souplesse »

L'interaction du *yin* et du *yang* s'applique à la relation réciproque entre souplesse et rigidité du Taiji quan. Etant donné que les deux forces du *yin* et du *yang* sont contenues dans le Taiji quan, le *yin* se transforme en *yang*, le *yang* en *yin* ; au sein du *yang* réside le *yin* et au sein du *yin* réside le *yang* ; *yin* et *yang* s'engendrent mutuellement. Rigidité et souplesse se retrouvent l'une dans l'autre et il n'est pas possible de les séparer. Il importe de réaliser l'équilibre entre rigidité et souplesse dans la pratique du Taiji quan. Seule la souplesse extrême surmonte la rigidité extrême, comme l'affirme Laozi : « La souplesse de toutes choses l'emporte sur la rigidité de toutes choses<sup>144</sup>. » Cette souplesse ne veut pas dire décontraction totale, c'est une souplesse qui intègre la rigidité. L'eau, le vent et le feu sont les éléments les plus souples, et par là même dotés d'une énergie, d'une force rigide, susceptibles de conquérir le monde.

Le travail sur la relation entre souplesse et rigidité invite à se demander comment utiliser efficacement la force musculaire. Il s'agit de réaliser un équilibre entre la contraction et la décontraction dans les mouvements. Pour que le pratiquant puisse produire l'énergie la plus juste, il lui faut supprimer les tensions superflues. Dans le travail de l'acteur, il est souvent demandé de faire semblant de porter des objets lourds ou d'être léger pour certaines actions. La question de savoir comment présenter la rigidité et la souplesse dans un mouvement est constante sur la scène. À cet égard, le fait que le Taiji quan mette l'accent sur la distinction entre souplesse et rigidité pourrait être un apport important.

### « Ouverture et fermeture »

Chen Xin est clair : « Ce que veut dire le canon de la boxe, l'ouverture et la

---

<sup>144</sup> Laozi, *Tao Te King*, ch. 43, traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, art de longue vie, op. cit.*, p. 57. Texte original : 「天下之至柔馳騁天下之至堅。」



fermeture, le plein et le vide ; dans l'ouverture, il y a la fermeture et dans la fermeture, l'ouverture ; dans le vide, il y a le plein, dans le plein, le vide ; la magie de l'art de la boxe réside dans l'ouverture et la fermeture<sup>145</sup>. » La fermeture est vide, l'ouverture est pleine. La fermeture est *yin*, l'ouverture est *yang*. Catherine Despeux explique que l'ouverture et la fermeture des mouvements expriment « deux formes complémentaires d'énergie ou de force intérieure : l'énergie ouverte et l'énergie fermée, la première comportant l'idée d'expansion vers l'extérieur, la seconde l'idée de repli et de concentration sur soi<sup>146</sup>. » Le travail constant entre ouverture et fermeture dans le Taiji quan sensibilise à la distinction entre espace intérieur et extérieur. Il pourrait aider l'acteur à distribuer l'énergie juste et nécessaire dans une mise en scène. Ce travail se combine aussi au travail du souffle que nous aborderons plus précisément plus loin.

Par conséquent, peu importe la relation opposée et complémentaire concernée, le lancement du mouvement s'appuie sur le « pli » (*zhedie* 折疊). Avant de lancer la flèche, on tire la corde vers l'arrière. Avant de donner un coup de pied, on replie la jambe sur soi. Dans le Taiji quan, comme le va-et-vient des vagues, l'exécution du mouvement commence par un mouvement opposé à celui qui suit. La distinction entre plein et vide est intégrée dans le pli qui aide à « vaincre l'inertie » et à « compresser le ressort pour qu'il puisse se détendre avec force ».<sup>147</sup> Cela permet de préparer l'élan vers une action juste, et fait penser à *l'otkas*, le principe de biomécanique de Meyerhold, qui est un mouvement préparatoire à l'action suivante.

« Tension (*jin* 緊) et détente (*song* 鬆) »

---

<sup>145</sup> Chen Xin 陳鑫, cité par Tang Hao et Gu Liuxin, *Études sur le Taiji quan*, op. cit., p. 98. Texte original : 「開合，虛實，即為拳經；開中有合，合中有開；虛中有實，實中有虛；一開一合，足盡拳術之妙。」 (Notre traduction).

<sup>146</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art de combat, technique de longue vie*, op. cit., p. 57-58.

<sup>147</sup> T. Dufresne & J. Nguyen, *Taiji Quan. Art martial ancien de la famille Chen*, Paris, Budostore, 1994, p. 115

Pour pouvoir distinguer réellement le plein du vide dans le mouvement, il convient de « se relâcher » (*song* 鬆) dans le Taiji quan. Plus exactement, de trouver un rapport juste entre tension et détente pour créer une force opposée économique et effective. Car, même si la situation est tendue, le pratiquant doit garder une détente intérieure. Même si la force est exigée dans un combat, le pratiquant est censé se mouvoir sans utiliser la brutalité.

Comme nous l'avons montré plus haut, Stanislavski souligne l'importance de la libération des tensions musculaires dans la préparation de l'acteur. Car « la tension physique peut paralyser vos mouvements et affecter la sensibilité intérieure de l'acteur<sup>148</sup>. » En particulier, vu le contexte actuel de l'acteur contemporain, les moyens pour acquérir un corps souple et relâché sont essentiels. En effet, vivant dans un monde où le changement est fréquent et la compétition intense, l'être humain est forcé de soutenir un rythme rapide en accumulant à son insu stress et tensions superflues. Notre mode de vie favorise le développement intellectuel mais aux dépens du développement corporel. Le corps est souvent abandonné ou confiné dans une position assise. La souplesse de notre colonne vertébrale et la fluidité de notre démarche sont perdues. Ainsi Philippe Berrier, ancien professeur de Taiji quan et d'aïkido de l'école du Théâtre National de Strasbourg, constate que l'une des plus grandes difficultés dans l'enseignement du Taiji quan aux acteurs se présente « quand les personnes sont très raides physiquement. Vous prenez leur main et vous avez l'impression que vous tenez toute la personne en un seul morceau<sup>149</sup>. » Adda Keliche, professeur de Taiji remarque aussi que les jeunes d'aujourd'hui ont moins de force physique.<sup>150</sup>

---

<sup>148</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 122.

<sup>149</sup> Entretien avec Philippe Berrier, mené par l'auteur, au TNS, à Strasbourg, le 08/06/2018, in Annexes, p. 573.

<sup>150</sup> Entretien avec Adda Keliche, mené par l'auteur, à Montpellier, le 29/06/2018, in Annexes, p. 579.

## 2.2.2 Que veut dire le relâchement dans le Taiji quan ?

Pour le Taiji quan, le relâchement signifie que la détente et la tension jouent ensemble dans une opposition juste. Chen Ziqiang, maître de Taiji quan de style Chen, indique que « la relaxation du Taiji quan s'appuie sur une relation relative<sup>151</sup>. » On ne peut pas envisager tension et détente l'une sans l'autre. Chen avance :

Est-on nerveux lors d'un combat ? Pourtant, le boxeur arrive à attaquer aisément. Même s'il est nerveux intérieurement, il a l'air confiant et se bat avec ordre. Ainsi, *song* 鬆 (détente) ne désigne pas un état de relâchement intérieur et extérieur. Il y a deux nuances. D'un côté, je suis tendu intérieurement mais mon physique est relâché. D'un autre côté, malgré cette nervosité, je garde un esprit adroit et sensible et un corps coordonné et relâché<sup>152</sup>.

De même, Ivan Kotik, comédien et coach de Taiji quan des acteurs d'Anatoli Vassiliev, constate :

L'acteur comme le pratiquant du Taiji quan cherchent une agilité corporelle, c'est-à-dire, la fluidité et l'esthésie du corps. Il faut savoir "communiquer" (*tong* 通) son corps. [...] Pour pouvoir communiquer son corps, d'abord, il convient de se relâcher. Pourtant, un corps relâché ne renvoie pas à un corps mou. Le Taiji quan aide l'acteur à retrouver un corps « relâché et ouvert », c'est-à-dire, *songkai* 鬆開 mais pas *fangsong* 放鬆, relâché. [...] Dans le jeu comme dans le combat, même si le corps est relâché, les nerfs sont toniques et l'esprit est éveillé<sup>153</sup>.

---

<sup>151</sup> Entretien avec Chen Ziqiang, mené par l'auteur, à Chenjiagou, Jiazuo, Henan Province, Chine, le 15/07 2019, in Annexes, p. 499.

<sup>152</sup> *Ibid.*

<sup>153</sup> Entretien avec Ivan Kotik, mené par l'auteur, Zoom, Paris-Moscou, le 12/09/2020, in Annexes,

La détente et la tension s'opposent et se complètent. Dans le jeu, comme dans les arts martiaux ou le sport, on cherche toujours une tension-détente juste. La détente sert à produire une tension exacte. Si l'on met trop l'accent sur la détente, on manquera de force pour engendrer une tension créatrice. Par contre, s'il y a trop de tension, la raideur empêchera la circulation de l'énergie et la lucidité de l'esprit. Ainsi, on recherche « détente, mais sans trop de relâchement. Tension, mais sans trop de raideur<sup>154</sup>. » Il est important de trouver un équilibre entre tension et détente pour exprimer la force véritable qui peut dépasser le seuil psychologique et porter la potentialité. Il en va de même pour le jeu de l'acteur. L'acteur doit garder une tension juste dans cette opposition qui facilite sa créativité.

Pour cela, il convient de travailler sur la structure du corps. Luo Dexiu, maître du Taiji quan et du Bagua zhang, explique : « La relaxation du corps ne veut pas dire une relaxation illimitée. La relaxation est soulignée sous certaines conditions de mouvement<sup>155</sup>. » Dans la pratique du Taiji quan, la détente s'appuie sur la structure du corps et sur l'opposition des forces entre relâchement et redressement dans l'axe central. Le premier principe des mouvements du Taiji quan est d'« être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput » (*xu ling ding jin* 虛靈頂勁). Autrement dit, « Laisser pendre la tête et relâcher la nuque en maintenant la colonne vertébrale toute droite ». En prenant conscience de la force de la gravité, on laisse toutes les tensions descendre jusqu'au sol mais la tête est bien tirée vers le ciel. Yang Chengfu, maître de Taiji quan de style Yang, dans « Les dix principes essentiels du taiji quan », insiste sur ce point :

Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête bien droite, de sorte que

---

p. 528.

<sup>154</sup> Wang Xuanjie, *La Boxe de l'esprit. Petit traité de Da Cheng Chuan*, en collaboration avec Christian et Michèle Ribert, Paris, Édition Kiwi, 2020, p. 28.

<sup>155</sup> Entretien avec Luo Dexiu, mené par l'auteur, au café du Théâtre National, à Taipei, Taiwan, le 9/08/2019, in Annexes, p. 516.

l'énergie spirituelle soit liée au sinciput. N'employez pas la force musculaire, qui raidirait le cou et gênerait la circulation du sang et du souffle. Que votre esprit soit spontané et agile, car sans l'agilité et le maintien de l'énergie au sinciput, la force vitale ne peut être mise en branle<sup>156</sup>.

Quand on se tient debout, on se confronte constamment à l'opposition entre la force de gravité et le redressement du corps. On relâche volontairement les tendons, les muscles et les articulations en acceptant la force de gravité. En même temps, on se redresse en maintenant la colonne vertébrale toute droite. Ainsi, le système nerveux se soulage. L'esprit s'élève. « Si l'essence et l'esprit peuvent être soulevés, on n'aura aucun souci avec la lenteur et la maladresse ; on appelle ceci étendre et suspendre le point du sommet de la tête<sup>157</sup>. » Entre la force de gravité qui descend et la force de redressement, on essaie constamment de trouver une opposition juste entre tension et relâchement qui crée un corps mobile et organique.

### 2.2.3 « L'équilibre de luxe » dans l'alignement central

#### *L'équilibre de luxe*

Selon Eugenio Barba, « la vie de l'acteur se fonde sur une altération de l'équilibre<sup>158</sup> ». De son côté, Meyerhold écrit : « un calme total et un équilibre juste sont les premières conditions d'un bon travail précis<sup>159</sup>. » En travaillant l'équilibre avec des techniques précises, l'acteur peut volontairement parvenir à

---

<sup>156</sup> Yang Chengfu 楊澄甫 (1839-1917), « Les dix principes essentiels du taiji quan 論太極拳十要 », dictés par Yang Chengfu, écrits par Chen Weiming 陳微明 (1881-1958), traduction de Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 109-110. Texte original : 「頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則項強，氣血不能流通，需有虛靈自然之意。非有虛靈頂勁，則精神不能提起也。」

<sup>157</sup> Wu Yuxiang, « Le traité du maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », traduction de Liao Waysun, *op. cit.*, p. 125. Texte original : 「精神能提得起，則無遲重之虞，所謂頂頭懸也。」

<sup>158</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*, *op. cit.*, p.43.

<sup>159</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Tome 2, 1917-1930*, Lausanne, L'Age d'Homme, 1975/2009, p. 100.

« l'équilibre de luxe ». La marche est un exemple évident. Le mouvement de la marche implique à la fois équilibre et déséquilibre permanent. Dans beaucoup de théâtres stylisés, l'acteur marche en fléchissant les genoux dans des postures extra-quotidiennes. Dans ce genre de marche, il doit fournir plus d'efforts pour maintenir l'équilibre. L'acteur intervient ainsi dans un « équilibre de luxe » qui lui permet un *bios* scénique. L'équilibre est défini par le centre. Dans le Taiji quan, il se réfère toujours au principe consistant à « suspendre la tête et relâcher la nuque en maintenant la colonne vertébrale toute droite ». Comme Barba le résume, pour créer la présence scénique, dans le principe de l'équilibre de luxe, il faut considérer la position de la colonne vertébrale, du centre d'équilibre et de l'appui au sol.

*\* L'axe central*

Yoshi Oida, dans *L'Acteur invisible*, accorde de l'importance au développement de la colonne vertébrale dans l'entraînement de l'acteur. Celle-ci joue un rôle décisif pour activer l'énergie invisible de l'acteur. En effet, « si la colonne vertébrale est active, et que chaque vertèbre bouge librement, les nerfs fonctionnent mieux, la sensibilité et la conscience s'aiguisent<sup>160</sup>. » A titre personnel, il est primordial de prendre conscience de son axe central dans la pratique du Taiji quan. Cui Zhongsan, maître de Taiji quan à l'école Yang, est clair :

Si l'on observe le dessin du Taiji, la ligne S délimite le *yin* et le *yang*. "S" démontre l'interaction permanente entre le *yin* et le *yang*. Ainsi, le pratiquant du Taiji quan essaie toujours de trouver l'équilibre dans un déséquilibre constant. Comme "marcher", le Taiji quan est une suite de déséquilibres successifs. [...] Ainsi, le pratiquant doit être capable de "connaître son centre",

---

<sup>160</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 30.

“suspendre son centre”, “entraîner son centre” et “utiliser son centre”<sup>161</sup>.

Il y a plusieurs niveaux à travailler. D’abord, le centre se réfère à l’axe central, autrement dit à l’alignement vertical. Il s’agit de la ligne invisible allant du sommet de la tête liée au point d’acupuncture de la porte de ciel (*baihui* 百會穴) jusqu’au périnée (*huiyin* 會陰). Cela correspond à la colonne vertébrale. Dès la position préparatoire du Taiji quan, le pratiquant met les pieds en position parallèle et s’assoit à demi sur ses jambes en basculant légèrement le bassin vers l’avant, ce qui met la colonne vertébrale en risque de déséquilibre. Il est dit dans « Le Traité sur le Taiji quan » : « Ne penchez ni d’un côté ni de l’autre. » Si le corps se penche, on n’arrive pas à maintenir l’équilibre. Cela crispe le système nerveux. Ainsi, Wang Zongyuei demande : « debout immobile, soyez en équilibre comme les plateaux d’une balance<sup>162</sup>. » Lorsque l’on arrive à maintenir l’équilibre de l’axe central, cela facilite une respiration profonde. Cela aide à la détente et à sensibiliser la perception de soi. Valérie Dréville a travaillé avec Anatoli Vassiliev et suivi l’entraînement de Taiji lors des répétitions pour différents spectacles. L’actrice constate que la posture debout du Taiji quan qui met l’accent sur la position de la colonne vertébrale aide à se détendre et à développer la présence de l’acteur.

On se construit grâce à l’axe vertical : la colonne vertébrale est étirée à partir du coccyx vers le bas et du sommet de la tête vers le haut. Cet axe n’est pas immobile mais vivant, comme un courant électrique. La respiration est abdominale : fine, profonde, rythmique. [...] La détente ouvre le chemin de la respiration<sup>163</sup>.

---

<sup>161</sup> Entretien avec Cui Zhongsan, mené par l’auteur, chez Maître Cui, à Beijing, Chine, le 22/07/2019, in Annexes, p. 487 & 489.

<sup>162</sup> Wang Zongyuei 王宗岳, « Le traité sur le Taiji quan 太極拳論 » (Taiji quan lun), in Wang Zhongyuei (Qing dynastie), *Taiji quan Pu* 太極拳譜, Beijing, People’s sports publishing house, 1995, p. 25. Texte original : 「立如平準。」

<sup>163</sup> Valérie Dréville, *Face à Médée, journal de répétition*, préface d’Antoine de Baecque, avant-propos d’Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2018, p. 29.

Cela amène naturellement l'acteur à l'« ici et maintenant » :

C'est un exercice sur la présence, l'instant, à ce qui existe aujourd'hui et maintenant, dans une attention légère et tendre à soi-même, au silence. Tendre, calme et vide<sup>164</sup>.

Mettre sa colonne vertébrale dans une forme juste affirme l'existence du pratiquant ainsi que celle de l'acteur. C'est le principe primordial du Taiji quan.

\* *Le centre lombaire*

Il est dit dans « Le chant des treize postures » : « Il faut toujours prendre conscience de la position du centre lombaire<sup>165</sup>. » Le centre renvoie au centre lombaire où se situe le centre de gravité. Stanislavski indique qu'il est important pour l'acteur de prendre conscience de son centre de gravité pour éliminer les tensions superflues. La partie lombaire, au centre du corps, relie le tronc à la partie inférieure du corps, dirigeant le tout. Elle représente le moteur qui coordonne le corps. Le centre lombaire tourne le premier et le corps le suit. En conséquence, la pratique du Taiji quan souligne la nécessité de placer son centre dans les lombaires pour que le pratiquant puisse maintenir un équilibre dans le déséquilibre pour ajuster son centre de gravité.

« Le centre de gravité est pour ainsi dire la stabilisation située au centre du Taiji quan : la stabilisation du centre renvoie au *dantien*<sup>166</sup>. » Le *dantien* 丹田 situé trois pouces en dessous du nombril est l'endroit où se lie aux reins. Cela

---

<sup>164</sup> *Ibid.*

<sup>165</sup> Wang Zongyuei, « Le chant de treize postures 十三勢歌 », in *Taiji quan Pu*, *op. cit.*, p. 34. Texte original : 「刻刻留心在腰間。」 (Notre traduction).

<sup>166</sup> Zhang Zhaoping 張肇平, *Études sur le Taiji quan 論太極拳*, Beijing, Beijing Sport University Press, 2009, p. 21. Texte original : 「重心太極拳所謂中定，中定不外乎丹田。」 (Notre traduction).



s'associe à la source de la vitalité. Le *dantien* est le siège de l'impulsion du mouvement du corps. Pour maîtriser le centre lombaire, on ne doit pas le muscler mais le relâcher, parce que les muscles qui entourent le centre lombaire sont des muscles puissants mais lents. La mobilité du centre lombaire aide à transmettre la force véritable. Dans le jeu de l'acteur, elle lui permet d'employer son énergie dans les mouvements. Yoshi Oida suggère à l'acteur de décontracter le *hara*<sup>167</sup> par le massage. Car Oida explique que « le *hara* est le centre d'être entier : celui de la force, de la santé, de l'intégrité d'une personne. Le noyau de sa relation au monde et à l'univers<sup>168</sup>. »

Pareillement, dans la pratique du Taiji quan, il est important de relâcher son centre lombaire. Wang Zongyuei est clair et net : « lorsque l'abdomen se relâche et se vide, le *qi* (l'énergie interne) circule pleinement<sup>169</sup>. » Ivan Kotik explicite :

*Dantien* 丹田, littéralement traduit, le champ de cinabre, aussi appelé « l'océan d'énergie ». *Tien* 田, le champ. Pour cultiver l'énergie interne, il faut préparer un environnement qui lui est favorable comme avant de semer les grains, il faut labourer le champ, tourner et retourner la terre. Cela permet à l'oxygène, à la vie d'y pénétrer. Pareillement, il faut relâcher le bas ventre pour que la vie s'y installe et s'accumule<sup>170</sup>.

Le Taiji quan est un art martial interne, différent d'un art martial externe ; il met l'accent sur la décontraction corporelle pour développer une sensibilité énergétique qui peut s'exprimer à l'extérieur du corps, dans l'espace. Ainsi, si l'on contracte le centre lombaire pour acquérir de la force musculaire, cette pratique se heurte à une impasse. Car la contraction du bas-ventre crispe non seulement

---

<sup>167</sup> « Quand les Japonais parlent de *hara*, ils se réfèrent à cette zone du corps située à quelques centimètres au-dessus du nombril. C'est le centre de gravité du corps humain qui en termes occidentaux correspond au terme 'ventre'. », note de Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 173.

<sup>168</sup> *Ibid.*

<sup>169</sup> Wang Zongyuei, op. cit., p. 34. Texte original : 「腹内鬆靜氣騰然。」

<sup>170</sup> Entretien avec Ivan Kotik, op. cit., in Annexes, p. 535.

le muscle mais aussi le système nerveux, la circulation du sang et de l'énergie. C'est pourquoi on remarque que les pratiquants de boxe ou d'art martial externe rencontrent fréquemment des problèmes de santé après la cinquantaine et doivent arrêter leur pratique. Par contre, les maîtres de Taiji quan peuvent pratiquer jusqu'à un âge très avancé. En effet, le relâchement du ventre au centre lombaire permet réciproquement une relaxation des organes et un meilleur métabolisme, qui engendre ainsi « la vie ». En même temps, il facilite la coordination entre les jambes et le haut du corps jusqu'aux membres supérieurs. Wong Zongyuei ajoute que, si l'on arrive à bien sentir et à garder ce centre, « dès que l'on se met en mouvement, il faut ressembler à une roue<sup>171</sup>. » L'impulsion qui vient de là peut catapulter les membres librement, au point de les enrouler comme une roue.

Lin Hwaimin (né en 1947), chorégraphe et fondateur de la compagnie de danse Cloud Gate<sup>172</sup> de Taiwan, utilise depuis 1992 le Taiji daoyin pour l'entraînement de ses danseurs, qui pratiquent aussi la méditation, l'art martial, la danse moderne et le ballet. Dans sa création *Cursive* (2001), Lin combine le Taiji daoyin, l'art martial chinois, avec la danse moderne pour interpréter la calligraphie. Il met l'accent sur l'utilisation du centre lombaire dans les mouvements. Lin demande à ses danseurs de prendre conscience de leur centre lombaire.<sup>173</sup> A ses yeux, « le centre du corps se situe au *dantien*. C'est l'origine des mouvements. La motivation des mouvements vient de là<sup>174</sup>. » Ce que Lin recherche n'est pas une chorégraphie visuelle mais une vibration énergétique. Lin insiste pour que l'énergie soit transmise du centre aux membres en traversant le dos. Il cherche à toucher le spectateur par un courant invisible et

---

<sup>171</sup> Wang Zongyuei, « Le Traité sur le Taiji quan 太極拳論 », in *Taiji quan pu*, *op. cit.*, p. 25. Texte original : 「活似車輪。」 (Notre traduction).

<sup>172</sup> Première compagnie de danse contemporaine à Taiwan, fondée en 1973.

<sup>173</sup> Lin Huaiming, in Zo Zhimu 鄒之牧, *Cursive: The birth of A Dance* 行草, 一齣舞蹈的誕生, Taipei, Ecus, 2001, p. 93.

<sup>174</sup> *Ibid.*

énergétique. (Figure 7<sup>175</sup>)

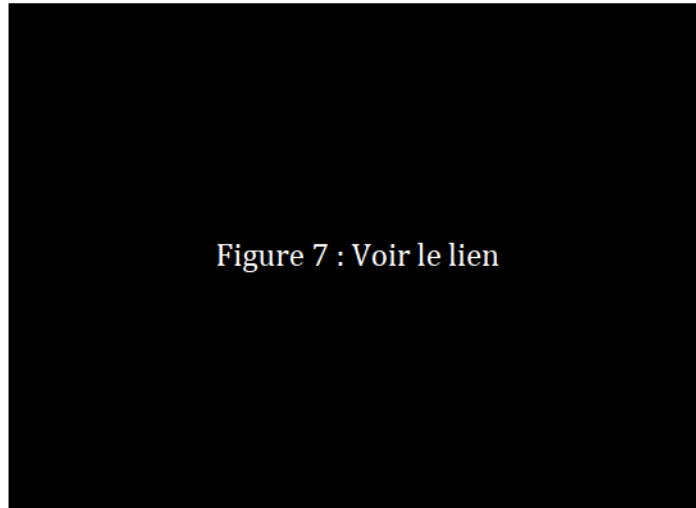


Figure 7 : *Cursive* (2001), Cloud Gate,  
photo Yang Zhenxiang, archive de la compagnie de  
danse Cloud Gate.

Ainsi, « on surveille toujours la partie lombaire<sup>176</sup>. » Comment se centrer est une question physique et énergétique. Il est facile de se tenir genoux fléchis et d'être centré. Mais comment sentir et faire exister le *dantien* à chaque action est une autre question. Cela peut demander toute une vie pour le percevoir et le faire vraiment exister. Écoutons Dominique Falquet, professeur de Taiji quan et de shaolin quan à La Manufacture :

Le « centre » est souvent évoqué comme une sorte de trésor intérieur où l'on va trouver puissance, confiance, stabilité, etc. Ce n'est pas faux, mais comme tout

---

<sup>175</sup>

[https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field\\_cat\\_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E8%A1%8C%E8%8D%89](https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field_cat_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E8%A1%8C%E8%8D%89)

<sup>176</sup> Wang Zongyuei, « Le Chant des treize postures », *op. cit.*, p. 34. Texte original : 「刻刻留心在腰間。」

trésor, il faut d'abord le constituer... Faire exister le *dantien* est un processus qui peut se poursuivre et s'affiner tout au long de l'existence, une sorte d'hygiène, plus on accumule de pratique et plus on peut y puiser de ressources. Mais au début, le moindre stress introduit dans les exercices suffit à faire rouler l'orange hors de son assiette, et le *dantien* est perdu<sup>177</sup>.

Si le bas du dos est maintenu droit, le bas-ventre se décontracte naturellement. Cela se réfère aussi à la position du coccyx. Pour cela, on exige de « mettre le coccyx tout droit et au milieu » pendant la pratique du Taiji quan. Liu Ruoyu, dans son livre *Trente-six leçons sur le jeu de l'acteur*, présente les exercices de « la Motion » qu'elle a appris de Grotowski et souligne l'importance qu'il y a à prendre conscience de la partie lombaire qui relie au bas de la colonne vertébrale. Car « cette dernière (au bas de la colonne vertébrale), là où se situe la queue des ancêtres humains, aide à maintenir la conscience et relie au cerveau. Si l'on y porte attention, cela permet de maintenir un état conscient du corps et du cerveau<sup>178</sup>. » Comme le coccyx demeure une zone insensible pour beaucoup de gens dans leur quotidien, Yves Marc propose quant à lui des exercices pour réveiller le bassin afin que l'acteur puisse vraiment sentir les liaisons entre le bassin et les jambes, le bassin et le haut du corps. L'acteur peut de cette manière « voyager » à travers cette région : « là je suis au-dessus du sacrum, puis là je passe sur le coccyx, je pourrais aller vers une crête iliaque<sup>179</sup>... ». « Prendre conscience du centre » et « relâcher le ventre » supposent un coccyx éveillé. Peu importe si l'on se tient debout ou si l'on se déplace, le coccyx joue toujours un rôle important pour donner un équilibre de luxe en créant un corps-en-vie.

\* *Appuyer sur le sol*

---

<sup>177</sup> Entretien avec Dominique Falquet, mené par l'auteur, La Manufacture, à Lausanne, le 13/06/2018, in Annexes, p. 552.

<sup>178</sup> Liu Ruoyu, *Trente-six leçons du jeu de l'acteur de Liu Ruoyu*, op. cit., p. 56.

<sup>179</sup> Expression de Yves Marc, cité par Véronique Muscianisi, « Une pédagogie du mouvement dramatique : la formation de l'acteur au sein de la compagnie du Théâtre du Mouvement », in *L'Annuaire théâtral* (55), 2014, 101-113, p. 103, consulté le 8/04/2022, <https://doi.org/10.7202/1033705ar>.

« Les pieds sont le centre d'expression, communiquant leurs réactions au reste du corps<sup>180</sup>. » affirme Grotowski. L'homme, entre ciel et terre, se tient debout en s'appuyant au sol. La mobilité du corps a un rapport étroit avec le lien au sol. Les pieds ainsi que les jambes jouent un rôle important pour manifester la présence de l'acteur. Si de grands acteurs, comme Charlie Chaplin ou Jacques Tati, qui connaissent la clé de voûte du jeu de l'acteur, ont créé leur propre personnage au moyen d'une démarche spécifique, Michael Tchekhov remarque que l'acteur contemporain ignore souvent comment engager ses jambes et ses pieds dans l'interprétation d'un personnage.

Quant au théâtre asiatique traditionnel, l'acteur s'y entraîne à partir des jambes. L'acteur de l'opéra de Pékin apprend les démarches spécifiques à chaque rôle type. Par exemple, pour les rôles féminins (*dan* 旦), l'acteur doit étudier différents pas comme le pas circulaire (*yuanchang bu* 圓場步), le pas de nuage (*yun bu* 雲步), le pas rapide et court (*suei bu* 碎步), le pas à genou (*guei bu* 跪步), etc. Pour le pas circulaire, l'acteur fléchit ses genoux, serre son ventre et garde le haut de son corps tout droit, relaxé et en équilibre. Quand il avance son pied droit, le talon droit se pose juste devant la pointe du pied gauche, et vice versa. Ce pas sert au déplacement en ligne circulaire. Celui qui maîtrise bien cette technique donne la sensation du vent ou de l'oiseau qui s'envole. Mais celui qui ne la maîtrise pas risque de se déséquilibrer sur scène. Pour le pas de nuage, l'acteur se déplace aussi avec les genoux fléchis mais il colle ses pieds au sol. D'abord, il joint les talons et ouvre les pointes de pieds vers l'extérieur à 45°. Puis, il ferme les pointes. Pointes et talons se touchent alternativement vers la droite ou vers la gauche. Ce pas sert à exprimer un état d'égarement ou bien le roulis d'un bateau à la dérive. Dans le jeu de l'acteur de l'opéra de Pékin, il est primordial de développer la force des jambes car les changements de posture et les mouvements sont définis par la position des jambes et leur rapport au sol.

---

<sup>180</sup> Jerzy Grotowski, *Vers un théâtre pauvre*, op. cit., p.112.

Cela permet de créer une autre présence de l'acteur sur scène et d'exprimer les différents états intérieurs des personnages.

Selon la vision chinoise du corps, à l'instar de l'univers qui se compose du ciel, du monde et de la terre, le corps humain est divisé en trois parties : la tête renvoie au ciel, le tronc au monde, les membres inférieurs à la terre. Les jambes et les pieds représentent la base du corps. Celle-ci relie à la source de la vie, et apporte stabilité et soutien. Au niveau physique, les jambes constituent un ressort puissant qui s'ancre dans le sol pour transmettre la force au talon, puis, donner l'élan à l'expression des bras. Si les membres inférieurs sont en forme, ils procurent puissance et vivacité à tout le reste du corps. Au niveau psychique, ils influencent notre perception de l'existence et notre sentiment de sécurité. Un adage chinois dit : « l'esprit est né de la racine des pieds<sup>181</sup>. » Ces derniers abritent une ressource créatrice. On peut lire dans *Les Œuvres de Maître Tchuang* : « Les impulsions partaient des talons<sup>182</sup>. » Lorsque l'homme arrive à tenir l'équilibre, le *yin* et le *yang* s'embrassent et se transforment harmonieusement. L'homme ne sera pas déséquilibré par son environnement. Du talon naissent le corps et l'esprit. Ainsi, l'homme peut communiquer avec l'univers librement, car le *dao* est en lui. Par conséquent, Maître Zhuang affirme : « L'homme authentique respire avec les talons, l'homme ordinaire respire avec le larynx<sup>183</sup>. » Laozi dit aussi : « Un voyage de mille lis\* a commencé par un pas<sup>184</sup>. »

Par conséquent, il importe de maîtriser ses pas pour que le pratiquant du Taiji quan puisse manifester son existence véritable. Les paroles de maître Chen Xin sont claires :

---

<sup>181</sup> Texte original : 「精從足底來。」

<sup>182</sup> Zhuangzi, *Les Œuvres de Maître Tchuang*, traduction de Jean Lévi, édition augmentée, Éditions de l'Encyclopédie des nuances, 2010, p. 68. Texte original : 「鄉吾示之以天壤，名實不入，而有機發於踵，是殆見吾善者機也。」

<sup>183</sup> *Id.*, p. 54. Texte original : 「真人之息以踵，眾人之息以喉。」

<sup>184</sup> Lao-tseu, *Tao Te King, le livre de la voie et de la vertu*, ch. 64, traduit par Stanislas Julien, *op. cit.*, p. 72. Texte original : 「千里之行，始於足下。」 Li : une unité de mesure chinoise.

Tous les squelettes prennent la charge des mouvements. Pourtant, c'est le pas qui les meut. Le pas, la racine du corps, est le pivot du mouvement. [...] Si l'on parle d'une position avantageuse, la clé réside dans le pas. Son agilité procède du pas, son interaction magique aussi procède du pas. Ainsi, la manœuvre du pas est primordiale<sup>185</sup>.

Le secret réside dans la relaxation des jambes et du pied au contact au sol. Ainsi, dans la pratique du Taiji quan, les jambes sont toujours fléchies, les genoux ne dépassent pas les pointes des pieds. Cela permet de développer contrôle du centre de gravité ainsi que la relaxation des jambes. Cette relaxation aide au développement de la stabilité et à la transmission de la force interne.

Il est écrit dans « Le Traité sur le Taiji quan » attribué à Zhang Sanfeng :

L'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts. Des pieds aux jambes et à la taille, il faut une unité parfaite ; ainsi, vous serez capable, dans l'avancée ou le recul, de saisir le bon moment et d'obtenir une position avantageuse<sup>186</sup>.

Selon la vision chinoise, les pieds sont analogues à la racine d'un arbre. Dans la pratique du Taiji quan, on relâche les tensions jusqu'au point du *yong quan* 湧泉穴 (source jaillissante), qui se situe au centre de la voûte plantaire. En ce point se rejoignent les énergies de la Terre et de l'Homme. C'est pourquoi on porte son attention sur ce point dans la pratique. Lorsque on abaisse la force au niveau du

---

<sup>185</sup> Chen Changxing 陳長興 (1771-1853), « Les Dix principes essentiels du Taiji quan 太極拳十大要論 », in *Taiji quan Pu*, *op. cit.*, p. 262-263. Texte original : 「今夫四肢百骸，主於動，而實運以步。步者，乃一身之根基，運動之樞紐也！ (...) 捶以論勢，而握要者，步也！活與不活在於步；靈與不靈亦在於步。步之為用大矣哉！」 (Notre traduction).

<sup>186</sup> Zhang Sanfeng, « Le Traité sur le Taiji quan 太極拳論 », traduction de Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 107. Texte original: 「其根在腳，發於腿，主宰於腰，形於手指。由腳而腰而腿，總須完整一氣。向前退後，乃能得機得勢。」

pied/sol, il y a réciproquement une force de réaction qui monte. De cette façon, le pratiquant peut emprunter la force du sol pour en transférer l'énergie à travers ses jambes, puis son centre lombaire, jusqu'aux mains, et propulser ainsi sa force interne. Pour pouvoir manifester sa force véritable, le pratiquant doit retrouver son lien avec le sol. Selon Dominique Falquet, « cela passe d'abord par la puissance des jambes, mais également par leur relâchement, car si l'on est perché sur deux poteaux rigides, tout déplacement sera chancelant et dénotera un manque de lien avec la terre<sup>187</sup>. » Le renforcement des jambes non seulement favorise le contrôle et la coordination du bassin, du tronc et des bras, mais encore il rend celles-ci légers et agiles, « un peu comme [les pattes d'un] crabe, qui semble aussi stable qu'un tabouret, et pourtant se déplace comme s'il glissait sur la plage<sup>188</sup>. »

De son côté, Thierry Baë, comédien et danseur, ancien assistant d'Etienne Decroux, a beaucoup travaillé avec les chorégraphes Catherine Diverrès et Josef Nadj. Baë pratique le Taiji quan depuis quarante ans et l'avait utilisé pour entraîner l'acteur-danseur. Il s'est retiré du monde des arts du spectacle et se consacre entièrement à l'enseignement du Taiji quan dans le sud de la France. Lors de notre entretien, Baë met en lien la technique du Taiji quan avec le travail d'Etienne Decroux qui recherche différents types d'énergie pour les conscientiser comme des types de présence. Baë évoque, par exemple, la technique de « l'homme de travail » proposée par Decroux et liée à la puissance de la terre. On peut trouver des techniques d'arts martiaux pour développer cette énergie.

Dans cette technique, il y a l'idée d'aller dans la terre et d'utiliser la terre. C'est un aspect très important dans le principe interne de la pratique du Taiji quan de la famille Yang. Pour extérioriser l'énergie, il est primordial de se mettre en

---

<sup>187</sup> Entretien avec Dominique Falquet, *op. cit.*, in Annexes, p. 550.

<sup>188</sup> *Id.*, 550-551.



lien avec la terre. D'où l'importance de l'enracinement : *être dans la terre et ne pas être sur la terre*.<sup>189</sup>.

Baë explicite en ces termes :

Il doit relâcher la cheville et les *quat* 胯 [la taille, le bassin et l'entre-cuisse] pour pouvoir se connecter à la terre. Ainsi, le genou ne flottera pas quand on fait le déplacement. Puis, on arrive à puiser l'énergie de la terre, la développer par la colonne vertébrale et les omoplates. Si l'on arrive à se relâcher physiquement, on parvient à un relâchement du cœur. Tous les mouvements partent du cœur. Enfin, on les exprime par les mains. Pour cela, il faut un travail technique étape par étape. Si on travaille de cette façon, on peut obtenir une perception différente de son rapport avec la terre. Si l'on revient à l'acteur, cela lui donnera une autre présence<sup>190</sup>.

Liu Ruoyu considère que le renforcement du bas du corps dans le Taiji quan facilite l'apprentissage des pratiques corporelles intensives en donnant une nouvelle qualité au mouvement. Cela amène l'acteur à avoir une meilleure conscience et connaissance de son corps ainsi que des mécanismes de mouvement. Elle remarque :

Après l'entraînement du Taiji quan, il devient plus facile de faire les exercices de Grotowski. La question renvoie au bas du corps. [...] L'entraînement de Grotowski demande beaucoup de temps. Après la pratique du Taiji quan, le corps est relâché. Quand le corps n'est pas rigide, on dépense moins d'énergie. [...] Le Taiji quan peut aider l'acteur à avoir plus de résistance, ce qu'exige l'entraînement de Grotowski<sup>191</sup>.

---

<sup>189</sup> Entretien avec Thierry Baë, mené par l'auteur, chez Baë, dans la campagne de Manosque, le 12/12/2021.

<sup>190</sup> *Ibid.*

<sup>191</sup> Liu Ruoyu, in Liu Changrang 劉昶讓, *U Theatre in "The Project of Tracing Back"* 優劇場溯計畫

Grâce à cette découverte, Liu demande à ses acteurs d'appliquer la posture du Taiji quan en fléchissant les genoux à demi, en descendant le centre de gravité et en relâchant la taille dans l'exercice de « la marche ». Poser fermement les pieds au sol, les enraciner profondément comme les racines de l'arbre, permet à la vibration de l'énergie interne de se transmettre des pieds jusqu'à la taille, à travers les jambes. Ainsi, le bas et le haut du corps se relie par un seul *qi* en mesure désormais de transformer le corps en expressions diverses. Lorsque l'acteur prend racine en s'appuyant au sol, il peut retrouver sa source originelle et affirmer son existence véritable.

\*\*\*

Le principe du Taiji quan selon lequel il s'agit « d'être vide et agile et de maintenir l'énergie au sinciput » offre une technique qui privilégie la prise de conscience de la colonne vertébrale, du centre lombaire et de l'appui au sol pour maintenir l'équilibre dans un déséquilibre permanent. Ce mécanisme de maintien de l'équilibre dans des positions « inconfortables », en favorisant le changement des tensions musculaires, crée une organicité extra-quotidienne. Car dans cette position, l'équilibre du pratiquant est menacé. Il doit ajuster les tensions musculaires pour éviter de tomber. Ce déséquilibre constant donne au pratiquant accès à un état du corps prêt à réagir et rejoint « l'équilibre de luxe » que Barba associe au processus indispensable pour parvenir à la présence de l'acteur.

---

的理念與實踐之研究, mémoire dirigé par Zhong Mingde 鍾明德, National Taipei University of Arts, 2005, p. 36. Texte original : 「回台灣之後打太極拳, 再回去做葛氏訓練覺得輕鬆很多, 重點就是在下盤的問題。身體性來講, 我覺得太極拳幫助非常大。葛氏很多訓練耗時耗很長。打太極拳之後, 身體本身放鬆, 你至少身體不是很僵硬的時候呢, 你就沒有一直耗掉你的精力。因為你是放鬆的話, 相同的跳躍, 放鬆的跳跟緊張的跳, 那個精力差十萬八千里, 所以後來就是先打拳, 再帶這批學生。我從這裡面瞭解到的部分就是, 太極拳對於葛氏的這些訓練可以解決很多他對身體上面的一個……就像我當初自己生病, 體力很不好一樣, 我覺得這東西可以解決很多葛氏訓練上承受不了的問題。」 (Notre traduction).

#### 2.2.4 L'omission dans le mouvement circulaire

Le troisième principe-qui-revient pour révéler la pré-expressivité, selon Barba, est l'omission. D'après lui, l'omission signifie la simplification, la rétention et l'absorption de l'action. Si nous étudions les mouvements circulaires du Taiji quan, nous retrouvons les mêmes caractéristiques que celles de l'omission. Il ne s'agit pas simplement d'une économie de mouvement pour effectuer le moindre geste dans une réponse à l'attaque, mais aussi de retenir l'énergie dans une action pour qu'elle se transforme en une impulsion plus juste et efficace.

Selon Barba, l'omission se traduit par un processus de simplification. Cela « signifie omettre certains éléments [de l'action scénique] pour en mettre en valeur d'autres qui, alors, apparaissent essentiels<sup>192</sup>. » Barba explique que, même si les mouvements que l'acteur effectue sur scène nous donnent l'impression d'être plus complexes que les mouvements quotidiens, ces comportements scéniques ne sont en fait que le fruit d'une simplification. L'acteur supprime les mouvements accessoires en reproduisant les éléments capitaux d'une action. Ce condensé de mouvements permet ainsi au spectateur de distinguer la signification d'une action scénique.

En outre, Barba précise que le principe de l'omission n'est pas le « laisser-aller », l'indéfini ou la non-action, mais qu'il « signifie plutôt 'retenir', ne pas gaspiller en un excès d'expressivité et de vitalité les qualités de sa présence scénique<sup>193</sup>. » C'est un processus de rétention et d'absorption de l'action. Il s'agit de la capacité « à retenir les énergies, à concentrer dans une action, *limitée* dans l'espace, les énergies nécessaires pour une action de plus grande envergure<sup>194</sup>. » Dans ce processus, en transformant les actions en impulsion, l'acteur amplifie en

---

<sup>192</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthologie théâtrale*, op. cit., p. 55.

<sup>193</sup> *Id.*, p. 57

<sup>194</sup> *Id.*, p. 56

lui les tensions toniques. Même s'il est en position immobile, son *bios* scénique reste effectif et perceptible. Barba constate ainsi : « La beauté de l'omission, en effet, est la suggestivité de l'action indirecte, de la vie qui se manifeste avec le maximum d'intensité dans le minimum d'activité<sup>195</sup>. »

De son côté, le Taiji est un cercle tridimensionnel. Les mouvements du Taiji quan sont ainsi de forme circulaire ou spiralée, comme l'évoque Chen Xin<sup>196</sup> : « Atteindre le Taiji en un tour magnifique de main<sup>197</sup> ». Le mouvement est un cercle dans lequel entrent en interaction souplesse et rigidité, vide et plein, fermeture et ouverture. Et dans ce cercle, les forces du *yin* et du *yang* interagissent. Dans l'alternance du *yin* et du *yang* se forme un cercle, le Taiji.

Deux raisons principales président au fait que le Taiji quan pratique des mouvements circulaires. La première est que ces mouvements tournants répondent à ceux de l'univers. La planète est ronde ; la rotation de la planète et des autres planètes s'effectue selon un mouvement circulaire. D'ailleurs, qu'il s'agisse du macrocosme de l'univers ou du microcosme d'une goutte d'eau, tout est cercle. Les mouvements du Taiji quan s'accordent ainsi aux lois naturelles.

Par ailleurs, les mouvements circulaires permettent de contrer l'attaque de l'adversaire et de transformer le cercle en ligne droite pour se défendre ou donner de l'élan à la réponse. Ainsi le Taiji quan emploie les mouvements circulaires en raison des caractéristiques du cercle, de sa capacité à s'adapter et à créer la force la plus grande.

Les mouvements en question s'effectuent surtout avec les mains mais

---

<sup>195</sup> *Id.*, p. 57

<sup>196</sup> Chen Xin 陳鑫 (1849-1929), le descendant et maître de l'école Chen, a mis treize ans à écrire *Chenshi Taiji quan tushuo*, un des premiers livres synthétisant l'histoire, la théorie et la technique du Taiji quan.

<sup>197</sup> Propos de Chen Xin, cité par Tang Hao 唐豪 & Gu Liuxin 顧留馨, *Études sur le Taiji quan* 太極拳研究, *op. cit.*, p. 77. Texte original : 「妙手一著一太極。」 (Notre traduction).

demandent aussi l'engagement des pieds et du corps. Ces mouvements peuvent décrire un cercle entier, un demi-cercle, peuvent tourner vers la droite, vers la gauche, peuvent être verticaux, horizontaux ou obliques. Tous ces mouvements doivent être circulaires, même lorsqu'ils se croisent. Ce que Chen Xin explique :

Les cercles décrits se situent dans un plan horizontal, vertical ou oblique à partir du moment où tout mouvement est un cercle, par conséquent, un Taiji. [...] Les mouvements des mains ou le déplacement des pieds se font en cercle en évitant la ligne droite. Il y a diverses façons de réaliser le cercle. Peu importe qu'il soit vertical ou oblique, il faut le réaliser en suivant son sens naturel<sup>198</sup>.

Par ailleurs, Catherine Despeux explique que l'idée du cercle dans le Taiji quan correspond à celle de la continuité. Tous les mouvements sont enchaînés agilement dans une circulation constante. La transition entre deux mouvements doit être faite avec coordination. Le début d'un mouvement surgit à la fin du mouvement précédent, la fin d'un mouvement appelle le début du mouvement suivant. Il ne faut aucune interruption ni aucun arrêt durant un enchaînement. L'exécution des mouvements doit être guidée par la pensée (l'intention, *yí*) pour que les mouvements se poursuivent à l'infini et que l'énergie reste en mouvement.

Voici quelques principes pour pratiquer les mouvements circulaires : commencer par de grands cercles et les resserrer quand on s'est familiarisé avec ces mouvements. Ensuite, Chen Xin explique que la façon d'effectuer les mouvements est comparable à celle de dévider le fil de soie d'un cocon, de manière continue, en évitant la moindre cassure. Le cercle ne doit présenter aucune brisure et n'avoir ni creux ni bosse. Cela permet au corps entier de

---

<sup>198</sup> *Ibid.* Texte original : 「所畫之圈有正斜，無非一圈一太極」，「手足運動，不外一圈，絕無直來直去。圈有正有斜，有順有倒，種種轉法，亦各不同，當因其勢之自然者轉之。」

participer aux mouvements circulaires de l'extérieur vers l'intérieur, de haut en bas, de la partie gauche vers la partie droite. A l'intérieur du corps, les organes suivent ainsi des mouvements circulaires et l'énergie se diffuse le long du système nerveux. L'étape la plus sublime advient au moment où les adeptes parviennent à faire des mouvements en petits cercles sans faire percevoir la forme circulaire. « Les cercles deviennent de plus en plus petits jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de cercle ; alors seulement, il y a un retour au véritable mystère merveilleux du Taiji<sup>199</sup>. », écrit ainsi Chen Xin.

Le pratiquant effectue des cercles de plus en plus petits jusqu'à ce qu'il ne perçoive plus le cercle « visible ». Parce qu'il concentre son énergie dans une limite de mouvement, l'absorption de l'action lui permet un élan vers une expression plus vive et effective. Voici un exemple (Figure 8<sup>200</sup>) du mouvement circulaire dans le mouvement des « mains dans les nuages », mouvement qui existe dans toutes les formes de Taiji quan. Il représente parfaitement ses caractéristiques circulaires et continues.

\*\*\*

Le corps extra-quotidien de l'acteur provient de la tension musculaire. La présence relève d'un processus de changement de l'organisme. Au terme de notre analyse, les principes des mouvements du Taiji quan qui visent à « interpénétrer le corps par un souffle unitaire », répondent aux « principes-qui-reviennent » que Barba regroupe à partir de différentes traditions : l'opposition, l'équilibre de luxe et l'omission. Ces principes permettent à l'acteur de déclencher le flux énergétique, pour un corps prêt à agir. Le Taiji renvoie à l'univers. Il contient un flux constant entre le *yin* et le *yang*, soit

---

<sup>199</sup> Chen Xin, cité et traduit par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 54.

<sup>200</sup> Chen Xin, *Chenshi Taiji quan tushuo, op.cit.*, p. 261.

les transformations des deux éléments opposés et complémentaires. Mobilisée par la théorie du yin-yang, la technique du Taiji quan repose sur le concept de la distinction du plein et du vide. Le pratiquant exerce toujours ses mouvements dans un déséquilibre qui poursuit l'équilibre, dans une opposition qui amène à considérer la totalité du corps. Cela permet modifier les tensions musculaires en activant l'énergie. Par ailleurs, s'agissant d'un art martial, les mouvements circulaires sont conçus selon une trajectoire plus efficace vis-à-vis de l'attaque du rival, en ce sens qu'ils permettent de retenir l'énergie dans les moindres mouvements pour une plus grande force. Wu Wentsui constate que la pratique du Taiji aide l'acteur à s'assurer « un état plein d'énergie ». Un corps souple, agile et perceptif révèle une autre existence de la personne.

En échauffant le corps, on chauffe aussi l'esprit. On va dans la profondeur de l'âme. On se vide de l'intérieur constamment. En même temps, l'énergie se remplit. Cette énergie-ci est objective, neutre, vide mais pleine. C'est le meilleur état de performeur pour monter sur scène<sup>201</sup>.

En suivant les principes des mouvements, par la forme, l'acteur développe son énergie naturellement. Un tel corps n'exprime pas que ses pas, ses gestes apparents ; il révèle la profondeur de son être.

---

<sup>201</sup> Entretien avec Wu Wentsui, mené par l'auteur, le 6/10/2018, au centre de Taiji daoyin de Xong Wei, à Taipei, Taiwan, in Annexes, p. 590.



Figure 8 : Les mains dans les nuages à gauche, in Chen Xin, *Chenshi Taiji quan Tushuo*, *op. cit.*, p. 261.



### 3. Maîtriser la force énergétique à l'œuvre en dedans et en dehors du corps

#### 3.1 Le *sats* et le *jin* 勁 (la force interne)

##### Le *sats*

Dans l'anthropologie théâtrale, Barba définit le *sats* comme une qualité de présence.

Le *sats* est une immobilité en mouvement. Il surgit en suspension et jaillit dans une inaction agissante. Dans ce vide de l'immobilité, l'acteur absorbe l'énergie pour la transporter dans l'espace avec un plus grand effet. Ce travail engendre des *sautes d'énergie* :

Le principe de l'absorption de l'action, les *sats*, la capacité d'établir le passage d'une température à l'autre (*Animus et Anima, keras et manis*, etc.) sont les divers stratagèmes pour produire et contrôler les sautes d'énergie qui donnent vie au monde subatomique du *bios* de l'acteur<sup>202</sup>.

Ainsi, selon Barba, le *sats* est à la fois « impulsion et contre-impulsion ». Avant d'exécuter l'action, l'acteur prend un élan/recul pour se lancer. On peut se référer à l'*otkaz* de Meyerhold :

L'*otkaz* indique une nette coupure avec le mouvement précédent et la préparation du mouvement suivant, permettant de réunir dynamiquement deux éléments d'un exercice, de mettre en valeur l'élément à venir, de lui fournir un élan, une impulsion, un tremplin<sup>203</sup>.

---

<sup>202</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale, op. cit.*, p. 114.

<sup>203</sup> Béatrice Picon-Vallin, *Meyerhold*, Paris, CNRS, Les voies de la création théâtrale 17, 2004, p. 113, cité par Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale, op. cit.*, p. 97.

Le *sats* permet à l'acteur de définir le point de départ de son action, de faire une préparation dynamique et rythmique, de faire signe à son partenaire pour l'action prochaine. Chaque début d'action consiste en un *sats*. En outre le *sats* correspond à un *état vigilant* qui place l'acteur dans une position d'ouverture, prêt à recevoir et à répondre. « C'est l'attitude du félin prêt à bondir, à reculer ou à garder une position de repos ; celle d'un athlète, d'un joueur de tennis ou d'un boxeur, immobile ou en mouvement, prêt à réagir<sup>204</sup>. » Il convient de laisser le flux énergétique couler librement et d'être porté par ce « corps-en-vie ». En travaillant sur le *sats*, l'acteur développe sa spontanéité pour réduire l'écart entre pensée et action.

### Le *jin*

La qualité du *sats* permet de faire lien avec la modalité du *jin* 勁, force interne, du Taiji quan. Il est dit dans « Le Traité du Maître Wu Yuxiang » :

Quand vous condensez la force interne, cela devrait ressembler à l'armement d'un arc ; quand vous projetez la force interne, cela devrait ressembler au décochement de la flèche. Dans le mouvement du Taiji, suivez la courbe pour prendre conscience de la ligne droite. Dans l'exercice interne, convertissez et retenez l'énergie pour exprimer la puissance<sup>205</sup>.

Le Taiji quan ne se limite pas à une activation de l'énergie interne (*qi*), il tend à son utilisation efficace dans l'espace et dans le temps. Dans un combat, le *qi* ne doit pas rester en soi mais aller au-delà de son corps. Cela renvoie à la notion de *jin* 勁, la force interne. Le *jin* est considéré comme une force fonctionnant en accord avec le *qi* et le *li* 力, la force musculaire. Mais la force interne (*jin*) est

---

<sup>204</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*, op. cit., p. 96.

<sup>205</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du Maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », traduction de Liao Waysun, op.cit., p. 129-130. Texte original : 「蓄勁如開弓，發勁如放箭。曲中求直，蓄而後發。」

différente de la force musculaire (*li*). Selon certains, la force musculaire, partant de l'os mais limitée par le dos, ne peut pas constituer une vraie force. Par contre, la force interne, partant des tendons, a la capacité de se projeter, provoquant ainsi un véritable effet. Dans les films d'arts martiaux, les personnages qui maîtrisent parfaitement la technique sont capables de propulser leurs ennemis sans même les toucher. Bien qu'il s'agisse là d'un effet spécial, dans une pratique concrète, le pratiquant s'applique à « propulser cette force interne » (*fajin* 發勁). Chen Weiming (陳微明, 1881-1958), maître de Taiji quan, est formel :

La force musculaire existe dès la naissance mais la force interne doit être développée et cultivée par une pratique assidue. La force musculaire qui n'a pas été entraînée rend les bras pareils à du fer. Par la pratique on parvient à développer l'énergie interne, comme le fer peut être affiné en acier. Un adage ancien dit que "la force musculaire ne surpasse pas les fruits de la pratique (*gong* 功)" (*li bu di gong*, 力不敵功)<sup>206</sup>.

Dans la pratique du Taiji quan, le *jìn* est défini comme la manifestation du « souffle véritable » sous sa forme dynamique. C'est un développement naturel du *qi*. Zen Guofeng explique : « Pour obtenir le *jìn*, il convient de se relâcher dans une position juste. Ainsi, le *qi* peut descendre jusqu'aux pieds et le *jìn* peut se former<sup>207</sup>. » Le *jìn* est lié à l'impulsion. Comme Ivan Kotik le constate : « le *jìn* est une notion complexe. Dans un certain sens, cela implique l'impulsion. Propulser le *jìn* vient de l'impulsion. Il apparaît en un clin d'œil. C'est une réaction intuitive<sup>208</sup>. » Grâce au souffle dynamisé, le pratiquant peut désormais appliquer son énergie interne avec plus de précision et d'efficacité dans un combat. Par ailleurs, le *jìn* comporte un sens psychologique. Catherine Despeux explique :

---

<sup>206</sup> Chen Weiming 陳微明 (1881-1958), *Questions et réponses sur le Taiji quan. L'essence du Style Yang*, traduit du chinois et présenté par José Carmona, *op. cit.*, p. 97-98. Texte original :「力是生來本有，勁是功夫練出。生來本有之力，是一種生力，譬如生鐵，未經鍛煉。功夫練出之勁，譬如煉鐵而已成鋼。古語云：力不敵功，功即煉出之勁也。」

<sup>207</sup> Entretien avec Zeng Guofeng, mené par l'auteur, chez Maître Zeng, à Taipei, Taiwan, le 12/08/2019, in Annexes, p. 507.

<sup>208</sup> Entretien avec Ivan Kotik, *op. cit.*, in Annexes, p. 532.

Il désigne dans le langage courant le ressort d'un individu, sa vitalité, en mettant l'accent sur l'intériorité de cette énergie, qui informe le muscle et l'assiste, tout en étant liée à l'attitude psychologique d'un individu. C'est aussi le sens qu'a ce terme dans le Taiji quan<sup>209</sup>.

Par conséquent, le *jin* renvoie à la perception et à la réaction spontanées d'une personne.

Le *jin* circule selon des modalités différentes mais toujours en suivant le mouvement du *qi*. « Faire mouvoir le *jin* » (*yunjin* 運勁) ne procède que de « la conduite du *qi* » (*yunqi*, 運氣). Pour que la force interne puisse s'exprimer avec précision, il convient d'absorber l'énergie en suivant la courbe pour prendre conscience de la ligne droite. Un mouvement de recul est engagé pour mettre en valeur l'action à venir. On apparente la « condensation de la force interne *jin* » à « l'armement d'un arc ». Lorsque l'on arrive à convertir le *qi* en *jin*, la projection de la force interne devient aussi facile que de relâcher le bout des doigts pour laisser la flèche filer.<sup>210</sup> Ainsi, le *jin* conduit naturellement à une action précise et juste, si bien que de cette force interne et illimitée surgit une lucidité charnelle et mentale qui permet au pratiquant de réagir adéquatement. Cela peut être cultivé et retenu pendant une durée, mais sa manifestation ne dure qu'un instant. De plus, en propulsant la force interne (*fa jin* 發勁) pour impacter l'autre, le pratiquant du Taiji quan affirme son existence. Le *jin* offre un contenu complexe pour soutenir l'appel de la présence scénique de l'acteur.

Avec le *sats*, le corps, la pensée et l'émotion s'unissent. Pareillement, le *jin* consiste en une fusion de l'énergie et de la pensée. On ne peut pas forcer

---

<sup>209</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 78.

<sup>210</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du maître Wu », traduction de Liao Waysun, *Les Trois classiques du Tai chi chuan*, op.cit., p. 129-130. Texte original : 「蓄勁如開弓，發勁如放箭。曲中求直，蓄而後發。」

l'apparition de la force interne : il convient de travailler la structure du corps, par la forme. Pour cela, Maître Cui Zhongsan explique : « On doit d'abord étudier l'origine, la direction et la trajectoire des mouvements puis bien connaître toute la forme<sup>211</sup>. » Maître Luo Dexiu explicite :

Puisque la structure de leur corps a été construite, les pratiquants les plus avancés peuvent propulser leur force dès que leur regard s'active. Même si son mouvement a peu d'amplitude, avec l'aide de sa force créatrice intérieure, il peut produire une force aussi intense qu'il le désire<sup>212</sup>.

Cette extériorisation de la force interne assure la « crédibilité » du pratiquant, car elle peut ébranler son adversaire sans même le toucher. De la même façon, Barba affirme que la présence de l'acteur se base sur un corps de forme artistique, mais *crédible*<sup>213</sup>. Voilà comment la théorie du *jìn* montre qu'un simple travail de musculation ne suffit pas pour obtenir un corps vif et agile. Lorsqu'il est expérimenté, le pratiquant de Taiji quan comme l'acteur doit interpeller son esprit, son pouvoir imaginaire, pour que ses vagues d'énergie interne puissent dépasser son corps et impacter ce qu'il voit. Plus on pratique le Taiji quan, plus les vibrations du corps se raffinent et se condensent. À un niveau plus élevé, le pratiquant parvient à faire rayonner ses vibrations au-delà de son corps à l'aide de son intention pure, autrement dit, de son pouvoir imaginaire. Il convient alors d'étudier l'approche par radiation de Michael Tchekhov.

### 3.2 Le « rayonnement » comme présence de l'acteur

#### 3.2.1 La méthode par radiation de Michael Tchekhov

Michael Tchekhov, sous la direction de Soulerjitski et Stanislavski, pratique le

---

<sup>211</sup> Entretien avec Cui Zhongsan, *op. cit.*, in Annexes, p. 488.

<sup>212</sup> Entretien avec Luo Dexiu, *op. cit.*, in Annexes, p. 519.

<sup>213</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*, *op. cit.*, p. 41.

yoga au premier studio. Inspiré par le *Hatha Yoga*, Tchekhov et les membres du Premier Studio effectuent des exercices sur la canalisation et la communication du *prana*. À partir de là, Tchekhov développe une méthode irradiante pour provoquer la présence de l'acteur sur scène. Tchekhov se réfère au « centre imaginaire » afin de déclencher l'énergie créative de l'acteur :

Imaginez qu'il existe à l'intérieur de votre poitrine un centre d'où part l'impulsion qui commande chacun de vos gestes. Sentez ce centre imaginaire comme la source d'une intense activité à l'intérieur de votre corps, comme un *moteur* puissant. Laissez cette sensation de force, d'harmonie et de bien-être pénétrer tout votre corps<sup>214</sup>.

Puis, plus loin, il avance :

Laissez votre corps *suivre* ce centre. [...] Quand vous avez exécuté le mouvement, ne coupez pas brusquement le flux qui émane du centre imaginaire, mais laissez-le poursuivre sa course un moment en avant de votre corps, à travers l'espace<sup>215</sup>.

Selon Tchekhov, le centre imaginaire est comme le général qui commande aux actions créatives de l'acteur. Andrew White analyse que Tchekhov étend le concept de rayonnement à l'ensemble du corps comme le proposaient Stanislavski et Soulerjitski au Premier Studio.<sup>216</sup> A un stade avancé, « un acteur peut irradier l'impulsion en vue d'une action, effectuer l'action, et remplir l'espace de jeu en laissant l'énergie active rayonner au-delà des limites

---

<sup>214</sup> Michael Chekhov, *Être acteur, technique du comédien*, préface de Yul Brynner, traduit de l'américain par Élisabeth Janvier avec la collaboration de Paul Savatier, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1980, p. 26.

<sup>215</sup> *Id.*, p. 27.

<sup>216</sup> R. Andrew White, « La Pratique du rayonnement selon Mikhaïl Tchekhov ou comment développer un savoir-faire », in *Mikhaïl Tchekhov/Michael Chekhov, de Moscou à Hollywood du théâtre au cinéma*, sous la direction de Marie-Christine Autant-Mathieu, Montpellier, 2009, p. 207.

corporelles<sup>217</sup>. » Il nous semble que l'énergie invisible de Tchekhov comme véhicule d'action créative et fonction communicative fait écho au *qi* du Taiji quan. Tchekhov sollicite l'aide de ce centre imaginaire qui précède le mouvement, et qui surtout doit prolonger, étendre la projection du mouvement dans l'espace. Dans l'approche du Taiji quan, le *qi* du pratiquant doit être guidé par son esprit. Ce dernier fait appel à une anticipation psychique avant la projection du geste. Même si c'est une technique corporelle, il ne néglige pas le mouvement interne.

### 3.2.2 Le *qi* joue du tambour et vibre (*qi yi gu dang* 氣宜鼓盪)

Pour Tchekhov, la régulation énergétique constitue une étape préalable menant vers un état créateur, comme le Taiji quan l'exige. Toutefois, la façon « rayonnante » à travers laquelle, pour lui, s'obtient la présence nous rappelle un enseignement classique du maître Wu Yuxiang : « le *qi* devrait jouer du tambour et vibrer. » (*qi yi gu dang*, 氣宜鼓盪<sup>218</sup>) En même temps, « l'esprit devrait être condensé vers le centre du corps <sup>219</sup>. » Après une pratique assidue, si l'enseignement est correct, le pratiquant doit acquérir une conscience du *qi* dans son corps. Selon les personnes, cette sensation, comparable à un courant d'eau ou d'électricité, provoque tremblement ou frissonnement. En tant qu'art martial, le Taiji quan cherche à activer l'énergie interne, puis à l'extérioriser de façon juste. On conseille au pratiquant d'étendre son *qi* avec une tension suffisante jusqu'à la surface de sa peau, ce qui rappelle le fonctionnement d'un tambour, lequel ne doit être ni trop tendu ni trop lâche afin de résonner. Si la pression maximale est juste, le *qi* vibrera comme un roulement de tambour. Pour cela, il faut solliciter l'esprit pour mesurer la pression en conduisant cette énergie adéquatement.

---

<sup>217</sup> *Ibid.*

<sup>218</sup> Traduction de Liao Waysun, *Les Trois classiques du Tai chi chuan*, op. cit., p. 64 & 102.

<sup>219</sup> *Id.*, p. 60. Texte original : 「神宜內斂。」

Prenons Valérie Dréville comme exemple dans le spectacle *Médée-Matériau*, pièce mise en scène par Anatoli Vassiliev en 2002, puis reprise en 2017. Dréville suivait alors un entraînement quotidien au Taiji pendant les répétitions. Même si elle se tient assise dans une position statique tout au long du spectacle, Dréville garde une vie interne intense. Sa présence est lumineuse et absolue. Elle est habitée et transportée par une énergie puissante pour porter le contenu du texte. Grâce à la respiration et à l'intention juste, elle manifeste une présence totale, en même temps, aux moments de silence, ses émotions se dilatent dans le temps et l'espace. Citons Tchekhov :

Le rayonnement rendra ces mots et ces actions plus particulièrement signifiants, rehaussera et durcira leur impact. Tout l'informulé et l'indicible accumulés dans l'âme de l'acteur, s'il a préparé son rôle d'une manière créative, ne peuvent se transmettre que par le rayonnement<sup>220</sup>.

Cette vague interne va au-delà de la limite de son corps, éclate comme un « acte total » et frappe le spectateur. Comme Etienne Decroux le constate : « L'immobilité est un acte, et en l'occurrence passionné<sup>221</sup>. » Au terme du Taiji quan a lieu un processus connu sous le nom de *ding jin* 頂勁, la « puissance immobile » (Figure 9<sup>222</sup>), un phénomène se produisant lors d'une mise en œuvre de l'esprit ou de l'imaginaire à une fréquence ultra-haute afin de transporter le flux énergétique *qi* en dehors du corps. Cela peut expliquer pourquoi, dans le bouddhisme, les maîtres pratiquent la méditation assise, en se maintenant souvent dans une position immobile pendant de longues heures, irradiant une aura puissante et attirant beaucoup de disciples autour d'eux. Ils connaissent le secret de l'esprit. Cela rejoint la formule du Taiji quan : « Même si

---

<sup>220</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, introduction de Mel Gordon, préface et postface de Mala Powers, traduit de l'américain par Isabelle Famchon, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1995, p. 180.

<sup>221</sup> Étienne Decroux, in Patrick Pezin (dir.), *Etienne Decroux, mime corporel*, Éd. Saint-Jean-de-Védas, L'entretemps, 2003, p. 198.

<sup>222</sup> Liao Waysun, *Les Trois classiques du Tai chi chuan*, op. cit., p. 73.



on interrompt l'enchaînement, l'intention demeure et la conscience poursuit son action. » (*Shi duan Yi bu duan* 勢斷意不斷) Maître Cui Zhongsan explique :

C'est-à-dire que l'on arrête ses actions, pourtant le cours de sa conscience et de sa respiration intérieure se poursuit. Quand l'acteur joue, même si ses actions s'interrompent, son émotion intérieure continue de se développer. Grâce à ce moment suspendu, je peux mieux sentir ma respiration et observer mon état intérieur. Car on se « calme » pour pouvoir être plus précis dans ses « actions ». Même si je fais la fermeture du Taiji en terminant mon enchaînement, « ma conscience ne coupe pas ». Je laisse mon énergie et mon esprit se dilater dans l'espace et dans le temps<sup>223</sup>.

Notre analyse a montré que le rayonnement, selon Tchekhov, assure la présence de l'acteur et répond vivement à cette énergie interne en expansion résonnant comme un roulement de tambour. De plus, Tchekhov rappelle à l'acteur de ne pas s'inquiéter pour savoir s'il « irradie » réellement ou pas. « Si vous imaginez sincèrement, et avec conviction, que vous émettez un rayonnement, votre imagination vous amènera progressivement et inmanquablement à émettre effectivement ce rayonnement<sup>224</sup>. » Car si l'esprit est juste, l'énergie sera correcte, et la force sera exacte.<sup>225</sup>

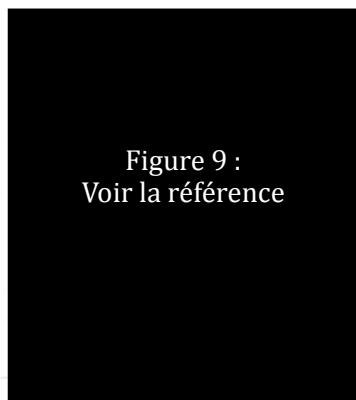


Figure 9 : La puissance immobile, diagramme de Liao Waysun, in *Les Trois classiques du Tai chi chuan*, op. cit., p. 73.

<sup>223</sup> Entretien avec Cui Zhongsan, op. cit., in Annexes, p. 487.

<sup>224</sup> Michael Tchekhov, *Être acteur, technique du comédien*, op. cit., p. 32.

<sup>225</sup> Nous clarifierons « la puissance créatrice de l'intention » dans l'approche de Tchekhov dans la deuxième partie de notre thèse.

### 3.3 Le corps transparent de la compagnie de danse Cloud Gate

Nous avons mentionné précédemment que Lin Hwaimin, chorégraphe et fondateur de la compagnie de danse Cloud Gate, intégrait la pratique du Taiji daoyin dans l'entraînement de ses danseurs depuis 1992. Selon Lin Hwaimin, « le Taiji est une méditation en mouvement. » Il permet de développer la sensibilité des danseurs, la concentration et l'observation interne. L'entraînement au Taiji n'efface pas les techniques que les performeurs avaient apprises mais les guide dans l'exploration de leur corps. La pratique du Taiji aide les danseurs à transformer le mouvement linéaire et expressif de la danse moderne en une réflexion introspective. Le corps se révèle plongé dans un état profond et pensif. Comme dans sa création significative *Moon Water* en 1998 (Figure 10<sup>226</sup>), la technique du Taiji se dissout dans ce mouvement et permet une « transsubstantiation ». Wang Mouling, critique, le décrit ainsi :

Dans *Moon Water*, il n'y a plus les caractéristiques volantes de la danse du Cloud Gate. L'attitude magnifique de l'autrefois se transforme en murmure de ruisseau. Le corps des danseurs ne souligne plus la force du réflexe à la façon d'une machine mécanique. La représentation mimétique est remplacée par l'expression interne des danseurs<sup>227</sup>.

Après l'entraînement de taiji daoyin, les danseurs ont trouvé de nouvelles façons pour exprimer les mouvements. Ils ne s'efforcent plus de manifester leur technique virtuose mais simplement de se laisser transporter par leur souffle, leur énergie interne. Les principes du Taiji quan permettent de développer une

---

226

[https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field\\_cat\\_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E6%B0%B4%E6%9C%88](https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field_cat_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E6%B0%B4%E6%9C%88).

<sup>227</sup> Wang Mouling, cité par Lee Weijen, « L'analyse sur *Moon Water* », in *Taiji daoyin* vol. 3, Wu Wencui (éd.), Taoyuan, L'association de la culture Taiji daoyin, 2016, p. 36. Texte original : 「 « 水月 » 少了雲門特色的飛揚昇騰，昔日那一份磅礴大氣在這裡化成一道涓涓細流；舞者的身體不再似動作機器一樣強調反射的強度，模仿的再現被舞者自己內部的表現取而代之。」 (Notre traduction).

sensation corporelle différente de celle que le ballet, la danse contemporaine, va donner aux danseurs. Cheng Tsunglung, danseur et directeur artistique actuel de la compagnie de danse Cloud Gate, affirme que la pratique du Taiji lui permet de ressentir une énergie dans le corps et lui donne une « sensation agréable », un « état merveilleux ».

Durant la création de *Moon Water*, il était très douloureux de maintenir la position à la hauteur d'une chaise et de danser pendant au moins cinq minutes. Même si le professeur de Taiji nous guidait en nous donnant des consignes : « serrez le périnée, étirez le dos, appuyez sur le point de source jaillissant, etc. » À l'époque, j'avais une vingtaine d'années. Je tenais avec ma force musculaire. C'était très contradictoire, car il n'était pas évident de danser de cette manière mais nous devions avoir l'air à l'aise et n'exprimer aucune « expression faciale ». J'ai dansé cette pièce pendant quatre ans. Avant d'arrêter, tout à coup, j'ai découvert une sensation très agréable. Rien n'était plus difficile. Comme si, après tout ce processus, l'entraînement, la conversation avec mon corps, j'étais parvenu à cette aptitude naturellement. Je ressentais une énergie qui circulait pleinement dans le corps, un état d'aisance. Comme si un tunnel s'était creusé et sillonnait tout le corps. Je sentais l'air, l'énergie qui flotte. Dès lors, le corps bougeait librement. Quel état merveilleux<sup>228</sup> ! »

La technique du Taiji élargit l'espace interne du corps. Elle souligne le flux du *qi*, un mouvement en spirale qui débloque tous les nœuds physiques. Ce qui importe n'est plus quelle image l'acteur-danseur va présenter par son geste mais

---

<sup>228</sup> Entretien avec Cheng Tsunglung, recueilli par Wang Yuan, in WAZAIII, le 20/08/2020, <https://www.wazaiii.com/articles?id=InterviewChengTsungLungDance> Texte original : 「我記得剛開始接觸《水月》時，我非常痛苦，像是要蹲到椅子高度的狀態下，跳舞至少五分鐘，但太極老師會給我們口訣：『提肛、拔背、踩湧泉…等』。當時二十幾歲的我，只懂得硬撐在那，卻又不能『面部表情』，必須要一臉有如流雲一般的神態，真的是非常衝突的事，那個舞我跳了四年，就在離開之前，我突然感受到舒服，一切對我來講不再是負擔，好像你經歷過那些過程、過那個訓練，與身體徹底溝通後，自然而然有股能力了，我體會到有一股能量流動在身體裡面，是一種非常舒服的狀態，身體像被開了一個通道，可以有感受到氣體、能量流動，而身體也隨著擺動，那樣的狀態很美好，但居然是四年之後才感覺到，太遲了。」 (Notre traduction).

l'expression fluide de l'énergie interne. Le corps, véhiculé par l'énergie, devient libre et transparent.

« Tu peux quasiment sentir que le corps est transparent. Dans ce corps transparent, il y a un ruisseau très fin qui flotte pouce par pouce. L'endroit où il passe est aussi l'origine des mouvements<sup>229</sup>. », constate Zhou Zhangning, première danseuse de la compagnie de danse Cloud Gate. Elle précise que la pratique du Taiji lui permet de se relâcher. Une nouvelle sensation corporelle lui ouvre une proprioception inconnue et lui procure de la joie. Son solo dans *Moon Water* exprime une transsubstantiation parfaite entre la pratique du Taiji et la danse moderne. À travers la rotation, l'articulation se fait entre le haut et le bas, entre la tension et la relaxation, comme si son corps se transformait en une « rivière transparente ». La respiration profonde l'aide à renverser sa colonne vertébrale comme une vague. Les mouvements circulaires se lient aux lignes blanches et rondes sur le sol. Elle ne fait qu'être guidée par son corps. Dès lors, la danseuse et le monde extérieur communiquent par le *qi* et s'unissent en un seul *qi*. Il semble que la chair disparaisse. L'homme se dissout dans l'univers ; l'univers respire avec l'homme. Nous ne voyons qu'un seul *qi*, lequel voyage dans l'espace qu'il remplit. Zhou Zhangning affirme que, lors de sa rencontre avec le Taiji, elle a réalisé qu'il y avait un autre univers à découvrir dans le corps (Figure 11<sup>230</sup>).

Le Taiji, par définition, est flottant et changeant. Par la pratique du Taiji, l'acteur-danseur est mu par le flux énergétique et s'exprime librement. Car, selon Liu Ruoyu, « Le Taiji n'a pas de forme. Le Taiji n'est pas comme l'art martial ou la danse qui sculptent le corps selon une forme spécifique. Au contraire, 'le Taiji'

---

<sup>229</sup> Archives de La compagnie de la danse Cloud Gate, <https://archive.cloudgate.org.tw/sites/default/files/archive/doc/15201-ar2001120102.pdf> (Notre traduction).

<sup>230</sup>

[https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field\\_cat\\_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E6%B0%B4%E6%9C%88](https://archive.cloudgate.org.tw/archive/search?field_cat_value=%E7%85%A7%E7%89%87&combine=%E6%B0%B4%E6%9C%88)

donne au corps la capacité de se mouvoir comme un flot et lui fournit 'la racine'<sup>231</sup>. » Donc, le Taiji réconcilie l'artificialité et l'organicité dans le problème essentiel de l'art sur scène. Le Taiji est une méditation en mouvement. Son utilisation dans la compagnie de danse Cloud Gate manifeste une fusion parfaite entre la pratique du Taiji et la danse moderne. L'entraînement au Taiji fait que le corps du danseur non seulement révèle une autre présence du danseur moderne, mais il crée aussi un nouveau langage esthétique à la mesure du monde.

\*\*\*

La présence du pratiquant de Taiji quan, comme celle de l'acteur, repose sur une relation entre soi et autrui ; la présence est également liée à une disponibilité envers l'action. Dès que l'acteur/le pratiquant entre en scène/combat, il doit se mettre dans un état de vigilance réactive qui lui permet de dépasser ses limites physiques pour aller vers une action magique. Ce corps émerveillé que le Taiji quan recherche, ou le corps énergétique décrit par les maîtres du théâtre européen, peut se développer par le biais de techniques spécifiques. L'entraînement vise à « laisser toutes les parties du corps (de l'acteur) se pénétrer de vibrations psychologiques subtiles<sup>232</sup>. » Il atteint alors le « corps-en-vie », à savoir un corps conscient qui donne à l'acteur sa dimension cachée, son pouvoir imaginaire qui appartient au monde subconscient. La présence scénique se fonde sur « l'absence/l'abandon de soi », « où ne se trouve aucune conscience de soi, aucune pensée ; c'est-à-dire une sorte de vide psychique qui intègre complètement le moi dans un mouvement corporel choisi. Le moi qui exécute un mouvement pénètre complètement dans ce mouvement et se dissout un très court instant dans ce geste corporel<sup>233</sup>. » Un autre esprit naît

---

<sup>231</sup> Liu Jinming (Liu Ruoyu), « Y-a-t-il un "corps" au théâtre taiwanais ? », conversation entre Liu Jinming et Wang Muolin, recueillie par Zhou Siyun et Li Liheng, in *Performing Arts* magazine, Numéro 43, 1996, p. 61-64. Texte original : 「我為什麼要團員去學太極，因為我覺得『太極』基本上是沒有形式的東西，『太極』是給人身體一個流的能力，讓他的身體有『根』，但是身體本身並沒有形，它不像武術或某種舞蹈，身體會有一個『形』出來。」 (Notre traduction).

<sup>232</sup> Michael Tchekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p.94.

<sup>233</sup> Kenji Tokitsu, *La Voie du karaté, pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Édition du

naturellement de ce corps entraîné. Comme Valérie Dréville en témoigne, après quelques mois d'entraînement au Taiji pour préparer le spectacle de *Médée-Matériau*, cet entraînement devient plutôt une « discipline personnelle ». L'actrice constate :

Après le training, je me sens ouverte, disponible, avec cette 'humeur bonne' indispensable à la répétition. Le training ouvre un espace de calme, de détente, entre le psychisme, soumis à l'agitation, et le corps<sup>234</sup>.

Dans ce processus, le *qi*, le *prana*, le réflexe ou le flux énergétique est un catalyseur qui intègre l'acteur à un niveau fondamental, « le vécu propre du corps » comme l'indique Yoshi Oida. Ainsi, l'acteur peut faire l'expérience de vivre en scène. Pourtant, il n'est pas bon de trop se concentrer sur le développement de l'énergie interne (*qi*). Les professeurs du Taiji que nous avons rencontrés lors de notre recherche partagent ce point de vue. Thierry Baë l'affirme :

Il est primordial que l'acteur maîtrise la technique pour établir un corps énergétique. Néanmoins, il ne faut pas se concentrer dans la recherche du *qi*. Car il peut orienter vers le fantasme. Si la technique est accomplie, on ressent naturellement le *qi*. Il provient d'un phénomène physiologique. C'est biomécanique. Cela donne accès à un autre état d'être. L'esprit, c'est l'accomplissement du travail physique<sup>235</sup>.

---

Seuil, 1979, p. 61-62, « Le kimé recouvre deux notions : perfection formelle d'un geste et degré de force haussé jusqu'à la limite. » « Le kimé est une condition psychique, instantanée où ne se trouve aucune conscience de soi, aucune pensée ; c'est-à-dire une sorte de vide psychique qui intègre complètement le moi dans un mouvement corporel choisi. Le moi qui exécute un mouvement pénètre complètement dans ce mouvement et se dissout un très court instant dans ce geste corporel. »

<sup>234</sup> Valérie Dréville, *Face à Médée, journal de répétition, op. cit.*, p. 30. 'Humeur bonne': Expression d'Antoine Vitez pour désigner l'état disponible au travail.

<sup>235</sup> Entretien avec Thierry Baë, mené par l'auteur, chez Baë, dans la campagne de Manosque, le 12/12/2021.

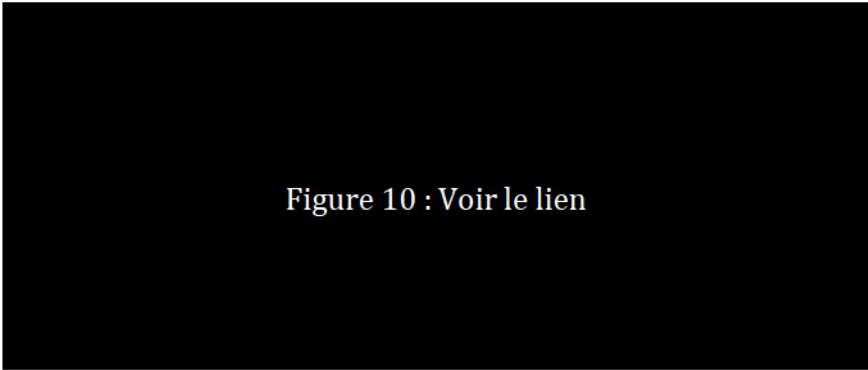


Figure 10 : Voir le lien

Figure 10: *Moon Water* (1998), Cloud Gate,  
photo Deng Huien, archive de la compagnie de  
danse Cloud Gate.



Figure 11 : Voir le lien

Figure 11 : Zhou Zhangning in *Moon Water* (1998),  
Cloud Gate, photo Deng Huien, archive de la  
compagnie de danse Cloud Gate.

## Chapitre III

### **La présence dans l'espace et le temps**

Si la présence signifie une disponibilité au jeu, elle relève aussi d'une nature changeante, mobile et variable. Étant donné que le travail de l'acteur est à la fois personnel et collectif, il doit à tout moment s'adapter aux divers facteurs scéniques : ses partenaires, le décor, le public, le texte ou les indications des metteurs en scène, etc. Sa présence doit être renouvelée à tout instant. Surtout, l'un des défis majeurs pour l'acteur de théâtre moderne est l'utilisation massive de moyens multimédia. Si un dispositif innovant peut nourrir la création théâtrale, il menace pourtant fortement l'existence de l'acteur sur scène. Comment celui-ci doit-il réagir pour ne pas être manipulé par le dispositif scénique ? Comment doit-il faire face à ces perturbations constantes pour renouveler son souffle énergétique ? Car en effet, la présence de l'acteur n'est pas un état statique, mais plutôt un processus dynamique. Elle est autant une transmutation qu'une illumination. L'acteur doit s'adapter à cette faille scénique. Il peut faire penser à un funambule qui marche sur un fil. Il lutte à chaque instant contre l'inertie en demeurant en état d'alerte. Pour que son jeu reste toujours vif, il est recommandé à l'acteur de préférer une position attentive à une position impassible, comme s'il envisageait un danger ou une crise. Cela lui permet de percevoir le moindre changement dans son alentour pour s'orienter vers une action juste. Par conséquent, la présence de l'acteur ou sa disponibilité au jeu nécessite qu'il se montre rusé afin de s'adapter au temps et à l'espace.

La traduction littérale de Taiji quan est la boxe de Taiji. Taiji veut dire l'univers, c'est-à-dire, *yu zhou* 宇宙, l'union de l'espace et du temps. Le terme *yu zhou* est défini dans *Huainanzi* 淮南子<sup>236</sup> :

---

<sup>236</sup> Ouvrage écrit par Liu An 劉安 avant 139 avant J.-C. Son contenu inclut le discours sur la politique, la philosophie, l'astronomie, la géographie, la nature, la technique de longue vie et le militaire. Il s'inspire d'anciennes philosophies chinoises, comme la pensée taoïste, le confucianisme ou encore l'école de *yin-yang*.



Ce qui s'en va comme passé – ce qui s'en vient comme présent (ou : 'le passé qui s'en va' – 'le présent qui s'en vient') est ce qu'on appelle *zhou* 宙 ; les quatre directions et le haut et le bas sont ce qu'on appelle *yu* 宇. Le *tao* se trouve au travers, mais personne ne sait où<sup>237</sup>.

Dans un combat, le guerrier se confronte à une sorte de crise, *weiji* 危機, autrement dit à un « danger-opportunité ». Dans le temps de la crise, le guerrier guette le moment opportun qui lui permettra de renverser la menace et de s'en servir comme d'un appui pour s'en sortir. En même temps, le pratiquant doit savoir se positionner en rapport avec son ennemi pour lancer ou reculer et manifester son existence. Ainsi, par la technique corporelle du Taiji quan, le pratiquant recherche le *shi*, à l'affût d'une disposition avantageuse de l'espace et du temps, et vise une dynamique qui coule dans l'univers.

## 1. L'organisation de l'espace

### 1.1 Créer l'énergie scénique dans l'espace à travers la forme

Vsevolod Meyerhold (1874-1940), disciple de Stanislavski, rompt avec le jeu réaliste et le Théâtre d'Art dès 1902 et s'engage dans une recherche portant sur le corps de l'acteur au sens physique et plastique. Il dessine l'attitude et le corps de l'acteur comme des images et sculpte son appareil comme des statues sur scène. Selon Meyerhold, « Le corps, en tant que mécanisme idéal, peut faire des miracles. Avoir conscience de la façon dont il faut placer son corps dans l'espace est la tâche principale de l'acteur<sup>238</sup>. » Il importe pour l'acteur d'exprimer « ses

---

<sup>237</sup> *Huainanzi*, ch. 11, cité et traduit par François Jullien, *Du « temps » : éléments d'une philosophie du vivre*, Paris, Grasset & Fasquelle, 2001, p. 66-67. Texte original : 「古往來今謂之宙，四方上下調之宇，道在其間，而莫知其所。」

<sup>238</sup> Vsevolod Meyerhold, *Ecrits sur le théâtre, Tome 2, 1917-1930* (1<sup>er</sup> version 1975), traduction du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, L'Age d'Homme, 2009, p. 17.

charmes de la plastique »<sup>239</sup> à travers les mouvements rythmiques. Ainsi, dans cette perspective de créer un théâtre innovant, Meyerhold entraîne « le nouvel acteur » avec différentes cultures physiques pour construire un corps *artificiel* qui engendre une énergie créative dans l'espace et le temps.

Comme beaucoup de ses contemporains, Meyerhold s'inspire du constructivisme et de la psychologie. Ces derniers permettent à l'artiste de formuler sa conception de l'espace et d'influencer sa vision du jeu de l'acteur. Meyerhold transpose l'idée de l'acteur-personne en une idée d'acteur-matériel et compare la scène à une « machine-instrument » dans sa création scénique *Le Cocu magnifique* (1922). Selon lui, l'acteur doit étudier la mécanique de son corps et maîtriser son corps habilement pour coordonner la « machine » de la scène. Meyerhold appelle l'acteur la « supermarionnette » de Gordon Graig et donne la formule suivante :  $N = A1 + A2$ . N est l'acteur ; A1 est le constructeur ; A2 est le corps de l'acteur. L'acteur est une synthèse de l'organisé et de l'organisateur, de la machine et du machiniste. La prémisse physique est primordiale dans la préparation de l'acteur. Ainsi, Meyerhold propose la pratique de la biomécanique pour conduire son corps et son esprit et développer sa créativité scénique.

La biomécanique, inspirée de la gymnastique, de la danse, etc., est un système d'exercices corporels conçus selon la loi mécanique. Ces exercices sont effectués comme des *études*. D'après Meyerhold, le mouvement est l'essence du théâtre. Ainsi, la biomécanique propose à l'acteur de développer et de réveiller son corps à travers des mouvements fondamentaux comme la position debout, la marche ou les sauts. L'acteur augmente sa capacité à maintenir son centre de gravité, et à établir un équilibre précis et un calme total à l'intérieur de soi. Cet entraînement aiguise à la fois le contrôle du corps-machine de l'acteur et son observation interne.

---

<sup>239</sup> Vsevolod Meyerhold, *Écrits sur le théâtre, Tome 1, 1891-1917*, traduction du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, Lausanne, L'Age d'Homme, 2001, p. 90.

D'une part, Meyerhold transforme le concept de l'efficacité des ouvriers de Frédéric W. Taylor en action efficace de l'acteur sur scène. D'autre part, il s'inspire du travail de William James, psychologue américain, et de I. Pavlov, physiologiste russe. En s'appuyant sur la formule de W. James, « je vois un ours, je tremble et j'ai peur » qui renverse donc l'ordre plus conventionnel « je vois un ours, j'ai peur et je tremble », Meyerhold s'interroge sur « l'excitabilité », autrement dit, il recherche le circuit le plus économique vers une réaction immédiate et intuitive. « On entend par excitabilité la capacité de reproduire dans les sensations, dans les mouvements et dans les mots, une consigne reçue de l'extérieur<sup>240</sup>. » Selon Meyerhold, la manifestation de l'excitabilité ou des émotions est conditionnée par les actions physiques. Le réflexe spontané renvoie à un processus physiologique. Par l'entraînement physique, l'acteur peut remodeler le circuit physiologique entre stimulation et réaction. Il peut aussi sensibiliser ses perceptions pour raccourcir le temps de réaction et obtenir une « réaction électrique ».

D'un côté, la biomécanique provoque un état de disponibilité intérieur grâce à un mouvement extérieur. Une fois que l'acteur finit ses *études* individuelles, il procède aux *études* avec son partenaire. La biomécanique lui permet de se « mettre en rapport » avec l'autre, le décor, le lieu, l'ambiance scénique et le public. Béatrice Picon-Vallin indique que les exercices de la biomécanique sont analogues à ceux des arts martiaux<sup>241</sup>. En outre, la biomécanique suggère à

---

<sup>240</sup> *Id.*, p. 138.

<sup>241</sup> « Enoncés de Meyerhold sur la biomécanique », TSGALI, 963, 1338 et 998, 740, cité et traduit par Béatrice Picon-Vallin, *Meyerhold*, Paris, CNRS Éditions, 2004, p. 119. Les formules de Meyerhold :

1. Mise en rapport des différentes parties du corps de l'acteur entre elles, dans la conscience et le contrôle, participation de tout le corps au moindre mouvement et à la recherche constante de l'équilibre (recherche du centre de gravité).
2. Mise en rapport du corps avec un espace précis dans ses dimensions, sa forme, déterminé par une figure géométrique imaginaire (ligne, cercle) ou la disposition du groupe. Coordination du corps et de l'espace (*partire del terreno*), ou pour employer un langage actuel, de l'espace postural et de l'espace environnant. Faculté d'adaptation à l'espace. Importance du coup d'œil juste comme instrument de mesure pour calculer les distances.

l'acteur de se positionner dans une ligne droite, circulaire ou carrée pour organiser sa réaction à partir de son corps. Les dispositions variées de lignes engendrent des qualités diverses de tensions et de vibrations. Selon Meyerhold, pour chaque action, il y a la préparation (*otkaz*), l'exécution (*posil*) et la pause finale (*tocka*). Le changement de pas engendre le rythme. À travers les différentes partitions de gestes, la dynamique des mouvements confère des significations variées à l'espace. Cela permet à l'acteur de créer l'expressivité en dialogue avec son partenaire et de définir les espaces théâtraux.

« Il n'y a qu'un seul état de vie scénique de l'acteur, c'est l'énergie, avec son équivalent psychique, la joie<sup>242</sup>. » affirme Meyerhold. La présence de l'acteur est l'énergie, et « l'énergie n'est dégagée que dans le déplacement, la circulation, le dialogue et la lutte<sup>243</sup>. » Elle se révèle à travers la dynamique du mouvement, dans la relation entre le corps de l'acteur, le temps et l'espace. Comme Peter Brook l'explique, la différence entre l'état quotidien de l'acteur et son existence scénique réside dans une « intensification de l'énergie »<sup>244</sup>. Mettre l'acteur dans un espace vide lui permet de stimuler son imagination. Cela peut être entraîné par les exercices. En outre, Barba indique que « l'énergie implique une différence de potentiel<sup>245</sup>. » Pour Meyerhold, le travail de l'acteur se joue sur la connaissance de soi dans l'espace. La biomécanique aide l'acteur à mettre en forme son corps et trouver la position favorable pour mettre en évidence sa présence scénique et créer son énergie potentielle. Est alors soulevée la question

- 
3. Mise en rapport du corps avec l'espace et le temps. Travail rythmique qui dynamise l'espace. Rythme musical qui pose des repères.
  4. Mise en rapport du corps de l'acteur avec celui du partenaire, avec le groupe. Travail collectif, en harmonie avec le groupe, en réponse-réflexe à celui du partenaire. L'acteur doit trouver son chemin à l'intérieur du mouvement complexe de la masse et conserver les intervalles donnés. Rôle de l'*otkaz* dans ce travail collectif.
  5. Mise en rapport avec l'objet imaginaire, manipulé (le désigner, l'attraper, l'utiliser).
  6. Mise en rapport du corps de l'acteur et de l'observateur qui doit « ressentir de l'inquiétude » à la vue de ce vivant qui fonctionne comme un ensemble de leviers, dans l'exercice.

<sup>242</sup> Béatrice Picon-Vallin, *Meyerhold, op. cit.*, p. 123.

<sup>243</sup> *Ibid.*

<sup>244</sup> Peter Brook, *Le Diable c'est l'ennui*, Arles, Actes Sud-Papiers, 1991/2015, p. 49.

<sup>245</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale, op. cit.*, p. 87.

stratégique concernant la façon de se positionner pour obtenir l'efficacité du jeu. Celle-ci répond à la corrélation entre « la forme » (*shi* 式) et « la propension » (la disposition avantageuse, la notion de *shi* 勢) dans l'art martial chinois du Taiji quan.

Le pratiquant de Taiji quan est entraîné, par des exercices spécifiques, à engendrer une réaction immédiate et maximiser son énergie potentielle. Yu Tiendeng formule ainsi la relation entre la propension (*shi* 勢) et la forme (*shi* 式) :

'La propension' est souvent basée sur une certaine 'forme'. (La forme vient avec la propension, qui est établie par la forme.) À travers l'accumulation et l'activation des forces invisibles internes, 'la propension' peut être extériorisée comme une forme en action<sup>246</sup>.

La relation entre la « propension »/la disposition avantageuse (*shi* 勢), la forme (*shi* 式) et l'énergie (*qi* 氣) est réciproque. Dans ce qui suit, nous explorerons comment la notion de *shi* 勢 est définie et mise en relation avec la forme et l'énergie dans l'art de la guerre ; comment *Shisan Shi*, les Treize postures du Taiji quan, répondent à la notion de *shi* et permettent à l'acteur d'engendrer l'énergie créative dans l'espace.

## 1.2 La notion de *shi* 勢 dans *L'Art de la guerre*

Sunzi <sup>247</sup> (544-496 av. J.-C.), dans son livre *L'Art de la guerre*, souligne particulièrement comment conjuguer stratégie militaire et technique pour promouvoir le *shi* 勢 et exprimer la force d'une armée. Les traducteurs de *L'Art de la guerre* offrent chacun leur traduction de la notion de *shi*. Elle est ainsi

---

<sup>246</sup> Yu Tiendeng 游添燈, « Propensity and Form: Discourse on the Transformation of Taiji Quan », in *Sports & Exercise Research*, Vol. 13, No. 1, 1-9, March, 2011, p. 6. Texte original : 「『勢』一般以一定的『形』為基礎(有形則有勢; 勢必因形而立), 透過不可見的內勢力亮的蓄蘊與萌動, 使之成為可見的動態的形式。」 (Notre traduction).

<sup>247</sup> Stratège militaire et philosophe de la Chine antique.

interprétée comme « l'usage de l'énergie » (Lionel Giles 1910) ; « diriger » (R. L. Wing 1988) ; « la force stratégique militaire » (Ralph D. Sawyer 1966) ; « la force de disposition » (Chow-Hou Wee 2003) ; « la disposition de l'énergie » (Michael Nylan 2020)<sup>248</sup> ; « la propension »<sup>249</sup> (Julien François (1992) ou « la puissance stratégique »<sup>250</sup> (Jean Lévi 2015).

Le *shi* est intimement lié à la posture, à la forme ou à la disposition, autrement dit, *xing* 形. *Xing* et *shi* font un couple relatif et inséparable. Dans le livre de Sunzi, le chapitre consacré au *shi* suit immédiatement celui consacré au *xing* (Les formations militaires)<sup>251</sup>. Le terme de *xing*, que l'on peut traduire par disposition, désigne la forme, les circonstances données, tout le matériel et toute la réalité objective. Hong Bing, spécialiste de l'art de la guerre, explique que la disposition est une force équipée selon une condition concrète et spatio-temporelle.<sup>252</sup> C'est la nature ou la fondation de l'armée qui contient la force. Il est dit dans *L'Art de la guerre* : « Si les soldats d'une troupe victorieuse ont la puissance d'une chute d'eau tombant d'une hauteur de mille toises, ils la doivent à l'effet de leurs formations<sup>253</sup>. » Ainsi, la disposition par elle-même est la force ou l'énergie retenue. C'est la base nécessaire pour se confronter à une compétition ou à une guerre. Pourtant, la force de disposition doit être exprimée par l'énergie libérée (*shi*).

*La propension naît de la disposition.* Il existe une relation de causalité entre la disposition et la propension/l'énergie. La disposition a une forme, mais l'énergie

---

<sup>248</sup> [https://en.wikipedia.org/wiki/The\\_Art\\_of\\_War](https://en.wikipedia.org/wiki/The_Art_of_War).

<sup>249</sup> François Jullien, *La Propension des choses. Pour une histoire de l'efficacité en Chine*, Paris, Éditions de Seuil, 1992.

<sup>250</sup> Sun Tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, traduit du chinois et commentaire par Jean Lévi, édition de référence, Paris, Pluriel, 2015.

<sup>251</sup> Traduction de Jean Lévi, *L'Art de la guerre*, *op. cit.*, p. 62.

<sup>252</sup> Hong Bing 洪兵, *L'Analyse sur la théorie de la stratégie militaire chinoise* 中國戰略原理解析, Beijing, Édition Science Militaire, 2002, cité par Liao Tianliang, « The Understanding of Posture in Military Science of Sun Tzu and its Application », in *Journal of Binzhou University*, Oct. 2006, 84-87, p. 85.

<sup>253</sup> Sun Tzu (Sunzi), *op. cit.*, p. 63. Texte original : 「勝者之戰民也，若決積水于千仞之谿也，形也。」

est sans forme. Prenons le réservoir comme exemple : quand l'eau y est contenue, il donne sa forme à l'eau. Cependant, dès que l'écluse est ouverte, l'eau qui y est contenue file vers le bas sans plus aucune forme, mais l'énergie que l'eau possède peut se transformer en activités diverses. Ainsi, le *shi* est une énergie invisible, cachée et contenue. Elle doit être extériorisée par une forme extérieure. Dès que les conditions le permettent, cette énergie sera libérée, révélée et transformée en force.

D'un côté, la disposition de forme ou les conditions objectives influencent l'expression du *shi* (la propension). Par exemple, l'énergie peut être manifestée par elle-même comme l'eau tombant d'une montagne. De l'autre côté, elle doit être déclenchée par certaines actions. Il est dit dans *L'Art de la guerre* : « Le grand général allie une formidable puissance à une extrême prestesse. Il possède la puissance de l'arbalète bandée et la prestesse de la gâchette<sup>254</sup>. » Car il maîtrise bien sa technique et sait capter le moment opportun pour déclencher son mouvement. De plus, si l'on fait bon usage de la disposition tactique, un effort moindre peut produire un effet bien plus intense. Sunzi affirme : « Celui qui sait employer ses hommes au combat leur insuffle la puissance de pierres rondes dévalant les pentes abruptes d'une montagne haute de dix mille pieds. Telle est l'efficacité de la configuration stratégique<sup>255</sup>. » Une « méthode indirecte » ou des « moyens extraordinaires » (*qizheng* 奇正) sont nécessaires pour créer une disposition avantageuse et une expression puissante de l'énergie. Comme Sunzi l'argumente : « En règle générale, on use des moyens réguliers au moment de l'engagement ; on recourt aux moyens extraordinaires pour emporter la victoire<sup>256</sup>. » C'est-à-dire que, selon la situation, dans une étape avancée, le guerrier doit savoir promouvoir sa position et son énergie par des méthodes tactiques.

---

<sup>254</sup> *Id.*, p. 65. Texte original : 「勢如張弩，節如機發。」

<sup>255</sup> *Ibid.* Texte original : 「故善戰人之勢，如轉圓石于千仞之山者，勢也。」

<sup>256</sup> *Id.*, p. 64. Texte original : 「凡戰者，以正合，以奇勝。」

Même si *L'Art de la guerre* met l'accent sur l'application de la disposition stratégique pour créer l'énergie potentielle de troupe dans une guerre, la notion de *shi* est largement employée dans le sport, le jeu, le business, l'art martial ou encore la politique. Le *shi* va au-delà du contexte militaire et est étudié comme une théorie esthétique dans la littérature, la calligraphie et la peinture. Comme le jeu de l'acteur est circonscrit à la durée de la représentation, son art est confronté à une question de vie ou de mort. Il doit avoir pour l'aptitude tactique de maintenir son jeu en vie. La notion de *shi* peut faire écho à la façon dont il se positionne pour extérioriser son énergie invisible maximale à travers la forme extérieure. En chinois, on dit que l'acteur a le *qishi* 氣勢 : ce dernier dégage une présence scénique puissante.

Si la biomécanique de Meyerhold vise à stimuler l'excitabilité et l'énergie créative de l'acteur à travers des formes spécifiques, de la même manière, le Taiji quan, influencé par la notion de *shi* de l'art de la guerre, a pour but d'engendrer une dynamique capable de surprendre son partenaire. En travaillant sur la forme ou la posture, on peut optimiser l'énergie potentielle. Il convient d'étudier *les Treize Postures* pour comprendre comment la forme du Taiji quan peut développer la perception spatiale de l'acteur et stimuler son énergie créative sur scène.

### 1.3 Treize postures du Taiji quan

La prise de conscience de soi et de l'espace permet d'interagir avec l'environnement dans l'hypothèse d'un affrontement. Elle s'opère à partir de son corps. L'enchaînement du Taiji quan se présente en « forme », *taolu* 套路 , mais « la forme n'est qu'un prétexte à l'expression des énergies »<sup>257</sup>. Il vise à mettre au point l'efficacité du combat, ce qui implique d'incorporer la force aux

---

<sup>257</sup> 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 Seidengard (Université de Paris Ouest Nanterre La Défense), 2012.



mouvements dans toutes les directions. *Les Treize postures, shisan shi* 十三勢, mouvements de base de toutes les écoles du Taiji quan, illustrent parfaitement les mouvements correspondant aux huit trigrammes (*bagua* 八卦) du *Yijin* 易經, *Le Livre des mutations*, et les cinq déplacements correspondant aux cinq éléments (*wuxing* 五行) de la cosmogonie chinoise. *Shisan shi* est aussi désigné par l'expression « huit portes et cinq pas », *ba men wu bu* 八門五步, qui distingue les techniques des Treize postures en deux parties.

### 1.3.1 Huit portes et cinq pas

Les huit mouvements des huit portes correspondent aux huit trigrammes et sont dirigés vers les quatre côtés (points cardinaux) et les quatre coins (directions angulaires). Les quatre mouvements qui ordonnent les quatre côtés sont : *peng* 棚 (parer), *lu* 掙 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (presser) et *an* 按 (appuyer/repousser). Ils correspondent respectivement aux trigrammes *Qian* 乾, *Kun* 坤, *Kan* 坎, *Li* 離. Ceux qui renvoient aux quatre coins sont : *cai* 採 (cueillir), *lie* 捩 (tordre), *zhou* 肘 (coup de coude) et *kao* 靠 (coup d'épaule). Ils correspondent respectivement aux trigrammes *Zhen* 震, *Xun* 巽, *Gen* 艮, *Dui* 兌<sup>258</sup>. (Figure 12<sup>259</sup> et 13<sup>260</sup>) La succession de ces mouvements s'effectue selon la théorie du *yin-yang*. « Les huit portes et leurs orientations sont fondées sur le principe d'inversion du *yin* et du *yang*<sup>261</sup>. » Le pratiquant distingue le plein et le vide dans l'enchaînement des mouvements. Par l'alternance des gestes, l'espace se crée, tout autour de soi, entre ciel et terre, avant et arrière, gauche et droite. La force peut se déployer en diagonale et en spirale. On arrive à prendre tout l'espace en s'appuyant sur son axe central.

<sup>258</sup> Wang Zongyuei, « Explication sur le nom du Taiji quan 太極拳釋名 », in *Taiji quan Pu*, op. cit., p. 30-31.

<sup>259</sup> Les huit portes et cinq pas.

<sup>260</sup> Les huit techniques des mains, <https://www.risingmoontaichi.net/the-eight-trigrams>

<sup>261</sup> Wang Zongyue, « Les Huit portes et cinq pas 八門五步 », in *Taiji quan pu*, op. cit., p. 113, traduction de Catherine Despeux, in Livre complet sur le théorie et la pratique du Taiji quan transmis dans la famille Wu, précieusement conservé par Liduo 黎鐸珍藏 (1948), *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo* 太極法說, à paraître, p. 33. Texte original : 「方位八門，乃陰陽顛倒之道理，周而復始，隨其所行也。」

Le pratiquant associe ensuite les huit techniques de la main aux cinq pas qui, eux, font intervenir la théorie des cinq éléments. « La division des pas conceptualise les cinq pas et permet de contrôler les huit directions. Les cinq pas correspondent à avancer (feu), reculer (eau), fixer à gauche (bois), regarder à droite (métal), et à l'équilibre central, ou terre<sup>262</sup>. » Les mouvements consistent en une forme symétrique qui explore l'horizon des quatre orientes et leur centre. Cela structure la configuration potentielle du geste et de l'espace que l'on délimite, franchit, dépasse et réintègre.

Dans la vision chinoise, les cinq directions se lient à cinq éléments : feu, eau, bois, métal et terre. Il existe une relation de génération et de domination entre ces éléments, et un rapport de force sous-jacent naît de ces déplacements. Ainsi, quand le pratiquant effectue ces mouvements, une relation d'accroissement et de diminution interne est établie invisiblement dans le changement des pas. Cela aide à développer la sensibilité pour déployer une énergie dynamique. Le Maître Zheng Manqing est explicite :

Quand on fait un pas bien ancré vers l'avant, il se fait sans hésitation, et permet alors facilement de dominer : c'est

**le Feu produisant la Terre.**

« Veiller à gauche » est de nature dure et correspond au Métal. Faire un pas à gauche pendant que le poing droit suit clairement, c'est

**la Terre produisant le Métal.**

Le « Pas en arrière » a la qualité de la souplesse et correspond à l'Eau.

« Veiller à gauche », c'est la dureté soutenant la souplesse : c'est

**le Métal produisant l'Eau.**

« Veiller à droite » a l'essence de la force et correspond au Bois.

---

<sup>262</sup> Le Classique de Taiji quan de la famille Yang, « Les Huit portes et cinq pas », cité et traduit par Xavier Pietrobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 45. Texte original : 「以身分步，則有五行，以支撐八面。五行者，進步為火，退步為水，左顧為木，右盼為金，中定為土，而以中定為其樞紐。」

« Faire un pas en arrière », c'est la souplesse mais pas à son maximum, elle doit pour cela s'unir à la force : c'est

### **L'Eau produisant le Bois.**

Le « Pas en avant » correspond au Feu et est de nature féroce. Avec le support du Bois, sa fonction se bonifie : c'est

### **le Bois produisant le Feu.**

Tout ce processus fait allusion aux « Cinq pas », et a pour fonction la production mutuelle des Cinq éléments. Quant au cycle de destruction mutuelle, vu plus haut, c'est essentiellement la victoire de l'Eau sur le Feu : le Feu avance avec férocité et l'Eau se retire avec douceur. Plus le Feu est chaud, plus l'Eau est froide. Ceci correspond au cycle de la destruction complémentaire en physique<sup>263</sup>. (Figure 14<sup>264</sup>)

Dès que le pratiquant pratique les Treize Postures, il ne pratique pas uniquement la « forme » du Taiji quan mais incorpore l'énergie naturelle à travers les mouvements externes. Car toutes ses formes sont chargées de l'énergie sous-jacente des cinq éléments, en même temps, elles s'associent au ciel, à la terre, à l'eau, au feu, au lac, à la montagne, au vent et à la foudre. Pour cette raison, on appelle aussi les Treize Postures, *les Treize Energies* ou *les Treize Forces*. Dans la vision chinoise, l'univers est le macrocosme ; le corps humain est le microcosme. « Le Ciel et l'Homme sont un » (*tien ren tong ti* 天人同體). Ainsi, la structure dynamique des Treize Postures ne correspond pas aux simples « postures corporelles » mais à « l'incorporation » de principes naturels.

---

<sup>263</sup> Cheng Man Ch'ing 鄭曼青, *Les Treize traités de Maître Chen sur le T'ai chi ch'uan* 鄭子太極拳十三篇, trad. de l'anglais par Jean-Jacques Sagot, Paris, Le Courrier du Livre, 1998, p. 77-78, Douzième Traité : Comprendre la création et la destruction « 明生克第十二 » : 「譬如進。進為進步。性烈。為火。定。有定力。為土。進而有定力不亂。易取勝。此火生土。顧。為左顧。性剛。為金。調步如左顧。右拳隨發。加以定立而發。此土生金。退。以柔為用。為水。顧剛。濟之以柔。此金生水。盼。右盼。性強。為木。退柔。不可以終柔。故繼之以強。此水生木。進為火。性烈。木強以助之。而闕其用。此木生火。故謂五步。有五行相生之用。其相剋。亦即水克火。火進以列。水退以柔。火愈熱。而水愈寒。與物理相剋類也。」

<sup>264</sup> Représentation des cinq phases et de leurs relations. [https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing\\_%28cosmologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing_%28cosmologie%29).

Par ailleurs, la forme conduit un flux dynamique d'énergie, autrement dit le *qi*, dans chaque forme statique et entre chaque posture. Lorsque le pratiquant effectue correctement le principe des mouvements, le *qi*-énergie peut être libéré de la forme. Ainsi, « le *qi* peut accomplir la propension ; la propension conduit le *qi*<sup>265</sup>. » Yu Tiendeng explique :

Le Taiji quan souligne un cycle ininterrompu de la 'propension en cours' dans laquelle toutes les formes statiques de l'apparence sont chargées de forces émergentes et chaque posture statique de l'apparence sert comme l'enveloppement de celle qui précède et simultanément le développement de celle qui suit. Ainsi, le *shi* du Taiji quan qui n'est pas une « forme » statique mais une « disposition mobile », [...] il incarne une impulsion interne active<sup>266</sup>.

Dans la vision chinoise, le *qi* est l'élément fondamental de l'univers. Il est à l'intérieur du corps humain et est omniprésent dans chaque chose. Le *qi* peut pénétrer les choses, les transformer et communiquer avec elles. Ainsi, influencé par le concept de *qi*-transformation, Yu Tiendeng indique qu'à travers les Treize postures du Taiji quan, le pratiquant se transforme et passe de « la posture » du corps humain à la « la structure dynamique » de l'univers.<sup>267</sup> Il peut être imprégné par l'énergie du cosmos, y dissimuler et transformer son état d'être. Comme il est dit dans « Le *Classique* de Taiji quan de la famille Yang » :

Une fois admis ce principe que le ciel et l'être humain sont une seule substance, alors on trouve en soi, y circulant, souffles lunaire et solaire ; on comprend que

---

<sup>265</sup> Yu Tiendeng, « Propensity and Form: Discourse on the Transformation of Taiji Quan », in *Sports & Exercise Research*, op. cit., p.6. Texte original : 「氣以成勢,勢以御氣。」(Notre traduction).

<sup>266</sup> *Id.*, p. 7. Texte original : 「太極拳強調的『勢』乃是『勢勢相承』架勢 串連的套路,所有『靜止』中都蓄蘊著隱而未發的動勢,每一個『靜止』的架勢都是前一個動作的承接與後一個動作的開啟,故太極拳的『勢』乃動態的『形勢』而非靜態的『形式』,太極拳的『拳勢』不再只是『架式』,不再只是動作的規格、路線、身段、步態、串連與手眼心氣的配合演出,而是『氣以成勢,勢以御氣』的內在潛能動勢。」(Notre traduction).

<sup>267</sup> *Id.*, p. 6.

ces souffles sont la circulation de l'intention et que l'énergie vitale est subtilement dissimulée dans le Principe<sup>268</sup>.

Les Treize postures du Taiji quan qui sont composées de huit trigrammes et de cinq éléments des lois naturelles vont au-delà des techniques corporelles. D'une part, elles aident le pratiquant à définir son espace et établir sa relation avec les autres. D'autre part, la disposition tactique des Treize postures permet d'optimiser son énergie potentielle pour résonner avec l'espace. Ainsi, l'acteur peut engendrer un fort *qishi* 氣勢, c'est-à-dire, l'élan, l'impulsion ou le dynamisme énergétique, voire le charisme. Car la personne sait comment prendre son espace et engendrer ainsi une certaine puissance. Elle s'affirme et se présente posément dans l'espace. Comme le constate la comédienne Agnès Adam<sup>269</sup>:

Le Taiji quan permet à l'acteur de se placer adéquatement dans l'espace, de se centrer et d'envoyer son énergie. De cette façon, une sorte d'énergie interne et invisible se libère. L'acteur se laisse porter par cette énergie qui structure l'espace intérieur et extérieur de l'acteur, qui crée l'épaisseur et la profondeur du corps<sup>270</sup>.

Par ailleurs, il est dit dans « La méthode d'entraînement aux huit portes et aux cinq pas »: « Les huit trigrammes et les cinq éléments font partie des connaissances innées de l'être humain, depuis sa naissance jusqu'à son accomplissement<sup>271</sup>. » La coordination entre un corps articulé, une direction précise et une pratique assidue permet au pratiquant d'obtenir « la connaissance

---

<sup>268</sup> Deux types de souffles internes dans l'alchimie interne du taoïsme, annoté et traduit par Catherine Despeux, in *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo* 太極法說, *op. cit.*, p. 61. Texte original: 「要知天人同體之理，自得日月流行之氣，其氣意之流行，精神自隱微乎理矣。」

<sup>269</sup> Comédienne, ancienne élève d'Anatoli Vassiliev.

<sup>270</sup> Entretien avec Agnès Adam, mené par l'auteur, Paris, le 17/08/2020.

<sup>271</sup> *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo*, traduit par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 37. Texte original: 「八卦五行，是人生固有之良，必先明“知覺運動”四字之本由。知覺運動得之後，而後方能懂勁，由懂勁後，自能階級神明。」

innée », autrement dit, les capacités de « percevoir », « connaître », « amorcer un mouvement » et « se mouvoir »<sup>272</sup>. Ainsi, la forme présumée des mouvements du Taiji quan conduit l'acteur vers une action véritable, lors d'un combat comme dans la vie. Daniel Mroz, dans son « The Dancing Word », méthode de l'usage des arts martiaux chinois au théâtre, emploie l'expression de « schémas des mouvements pré-arrangés » (Pre-arranged Movement Patterns) d'Hunter Armstrong pour relier l'entraînement d'art martial à celui de performer.<sup>273</sup> Mroz résume bien que la forme pré-arrangée du Taiji quan (*taolu*) peut stimuler la réponse spontanée et variée de l'acteur ; engendrer sa force potentielle et changeante sans le besoin de la présence de sparring-partenaire ; développer les mouvements sophistiqués et complexes dans un instant et dans la durée<sup>274</sup>.

Nous avons montré précédemment que la biomécanique de Meyerhold développe la conscience de l'acteur dans l'espace. Sa technique ne sert pas simplement à l'entraînement physique de l'acteur mais elle permet aussi de stimuler son énergie, sa joie. Telle vibration énergétique est à la fois physique et psychologique. Pareillement, les Treize postures du Taiji quan cherchent à révéler l'énergie cachée sous forme externe à travers les postures diverses en relation avec les directions spécifiques. Ainsi, les interactions invisibles de génération et de domination de l'énergie aide l'acteur à organiser son espace avec dynamisme et transforme ses mouvements en différents conflits théâtraux et qualités émotionnelles.

\*\*\*

---

<sup>272</sup> Nous décryptons ces quatre capacités dans la deuxième partie de notre thèse, voir p. 261.

<sup>273</sup> Daniel Mroz, *The Dancing word: An embodied approach to the preparation of performers and the composition of performances*, Amsterdam/New York, NY, Rodopi, 2011, p. 48-51 & p. 86-91.

<sup>274</sup> Daniel Mroz, « From movement to action: martial arts in the practice of devised physical theatre », in *Studies in Theatre and Performance*, Vol. 29, No. 2, p. 161-172, 2009, p. 163 : « They (*taolu*) conserve a large amount of technical knowledge in a highly condensed form. For each seemingly abstract motion, a properly trained practitioner can produce five to ten counters and responses to attack. They also offer practitioners a means to train by themselves, to practise the fundamental actions that generate force in a myriad of variations without the need for a sparring partner and without the strain and fatigue that characterizes intense partner practice. Furthermore, they offer the practitioner an opportunity to increase the number of sophisticated and complex movements that they can manage both simultaneously and over time. »

Le Taiji quan, basé sur les Treize postures, représente une technique corporelle en relation étroite avec l'espace. La posture externe est rigide. Pourtant, le *shi*, énergie potentielle, engagée dans les Treize postures, est organique. Comme Peter Brook l'indique : « Toute forme est mortelle. Il n'existe pas de forme, en commençant par nous-même, qui ne soit soumise à la loi fondamentale de l'Univers : celle de la disparition<sup>275</sup>. » Cependant, « la naissance, c'est la mise en forme<sup>276</sup>. » Il s'appuie le concept indien le *sphota* pour évoquer un flot d'énergie sans formes qui existe sous la forme. Brook l'appelle « l'incarnation ». Il insiste sur le fait que le travail au théâtre est la recherche d'une forme juste.

La forme n'est pas une chose inventée, heureusement, par le metteur en scène, c'est le *sphota* d'une certaine conjoncture. Ce *sphota* est comme une plante qui pousse, s'ouvre, fait son temps, est flétrie puis laisse la place à une autre plante<sup>277</sup>.

Selon Alexandre del Perugia, le comédien doit « apprivoiser l'espace », c'est-à-dire, créer une « énergie centrifuge » :

Apprivoiser signifie « créer des liens\* ». Lier l'extérieur et l'intérieur, lier l'air et l'homme, voilà comment naît le mouvement, qui n'est en aucun cas la reproduction d'une forme, la démonstration d'une dextérité empruntée à d'autres. Il se situe au point d'équilibre entre l'intérieur et l'extérieur de l'individu, qui possède une énergie centrifuge<sup>278</sup>.

De son côté, à travers la forme du Taiji quan, le pratiquant peut stimuler son

---

<sup>275</sup> Peter Brook, *Le Diable c'est l'ennui*, op. cit., p. 66.

<sup>276</sup> *Id.*, p. 67.

<sup>277</sup> *Id.*, p. 69.

<sup>278</sup> Alexandre del Perugia, « Les Règles du jeu », in *Le Training de l'acteur*, op. cit., p. 140. \* Le Renard l'explique au Petit Prince dans *Le Petit Prince* de Saint-Exupéry, Gallimard, 1987.

énergie dans l'espace. Cependant, à un stade avancé, il exprime son énergie sans forme. On emploie aussi les expressions de longue boxe ou de Treize postures pour évoquer le Taiji quan. Il est dit dans « Les treize mouvements de la longue boxe » : « La longue boxe est semblable aux flots d'un long fleuve ou la mer\*, qui se meuvent continuellement et sans fin<sup>279</sup>. » Les mouvements du Taiji quan doivent être fluides comme le flux de la rivière. L'image de l'eau illustre à la fois sa très grande souplesse, qui lui permet de s'adapter au terrain, et sa très grande puissance, aussi dévastatrice qu'un tsunami. « 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<sup>280</sup>. » Le Taiji quan n'a pas de forme. Dès que le pratiquant acquiert la maîtrise de la technique, il peut transformer ses gestes par son imagination. Daniel Mroz constate que les arts martiaux chinois aident l'acteur à percevoir l'espace vide autour de lui et à « projeter son imagination » :

En développant cette faculté, nous devenons capables de percevoir les sensations visuelles et tactiles de tout ce qui nous entoure dans un périmètre de plus en plus large. Plus notre sensibilité se déploie, plus l'espace que peut embrasser notre conscience s'étend. J'appelle cette expérience la projection spatiale. [...] La projection spatiale suppose à la fois une extension et un renversement de perception : je fais viscéralement l'expérience de l'espace vide comme s'il était plein, comme s'il était doté d'une matérialité, comme s'il s'agissait d'un objet dont mon imagination pouvait modeler la forme<sup>281</sup>.

---

<sup>279</sup> Wu Yuxiang, « Les treize mouvements de la longue boxe », traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan. Art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 120-121, \* *Changjiang* désigne un long fleuve ou peut-être le Fleuve Long. Texte original : 「長拳者，如長江大海，滔滔不絕也。」

<sup>280</sup> François Jullien, *La Propension des choses*, op. cit., p. 29.

<sup>281</sup> Daniel Mroz, « Spatial projection: extended perception for theatre creators through the practice of Chinese martial arts », in *Theatre, Dance and Performance Training*, à paraître, 2022, Vol. 0, 1-21, p. 1-2, <https://doi.org/10.1080/19443927.2022.2032300>. Texte original : « The practice of *Zhong Guo Wu Shu* 中國武術, the Chinese martial arts, can train us to project our imaginations and felt senses into the empty space around our bodies. Developing this skill, we transfer the immediate sensitivity we have at close tactile and visual range to spaces further and further from ourselves. As our sensitivity expands, our awareness can embrace an increasing volume of space. I call this experience spatial projection. (...) Spatial projection involves both an extension and a reversal of perception: I viscerally experience empty space as though it were full,



La pratique de l'art martial chinois aide à relier l'intérieur et l'extérieur de l'acteur. Car en réalisant les mouvements, le souffle donne vie à l'acteur et l'anime. Par ailleurs, si les formes des Treize postures du Taiji quan sont limitées, leurs combinaisons et leurs applications sont illimitées. Le pratiquant se doit d'engager non seulement son corps mais « une autre intelligence ». Dans la pratique du Taiji quan de même que sur scène, l'acteur ne doit pas se borner à l'exécution du mouvement. Comme Meyerhold réclame : « Entraînement, entraînement ! Mais si c'est un entraînement qui exerce seulement le corps et pas la tête, merci bien ! Je n'ai pas besoin d'acteurs qui, pour savoir bouger, ne savent pas penser<sup>282</sup>. » Ayant utilisé le Taiji quan dans l'entraînement de l'acteur, Gey Pin Ang remarque que « cette méthode de travail, tant structurée que spontanée, est délicat exercice d'équilibrisme<sup>283</sup>. » Selon elle, il convient de faire appel à son imagination. « Mettre en marche son imagination permet d'adopter une approche interne de sa pratique, dans laquelle l'intention préside à chaque mouvement, et qui enracine le corps-esprit dans le moment présent<sup>284</sup>. » Autrement dit, c'est l'esprit du pratiquant qui doit guider ses mouvements et leur donner une forme. De cette manière, les Treize postures du Taiji quan, qui s'enchaînent les unes après les autres, articulées au souffle et à la disposition tactique, cette « méthode régulière et extraordinaire » peut créer une série inépuisable de manœuvres et engendrer la présence scénique de l'acteur. Comme Sunzi le dit : « Qui sait user des moyens extraordinaires est infini comme le Ciel et la Terre, inépuisable comme l'eau des grands fleuves<sup>285</sup>. » Un espace créatif peut être formé et transformé sans cesse.

---

a material object, the shape of which I can influence with my imagination. » (Notre traduction).

<sup>282</sup> Vsevolod Meyerhold, in Béatrice Picon-Vallin, *Meyerhold, op. cit.*, p. 107.

<sup>283</sup> Gey Pin Ang & Tay Kai Xin Ranice, « Cultivating Vessel and voice: embodiment as a way of being in performer training », in *Theatre, Dance and Performance Training*, 2022, 13 :2, 214-221, p. 217, consulté le 5/07/2022,

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/19443927.2022.2066337>. Texte original : « This working mode between structure and spontaneity is a delicate balancing act. »

<sup>284</sup> Ibid. Texte original : « Activating the imagination enables the practitioner to approach the practice from within, that is, through living the intention underlying every move, thereby rooting the bodymind into the present moment. » (Notre traduction).

<sup>285</sup> Sun tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, traduction de Jean Lévi, *op. cit.*, p. 64. Texte original : 「故善出奇者，無窮如天地，不竭如江河。」

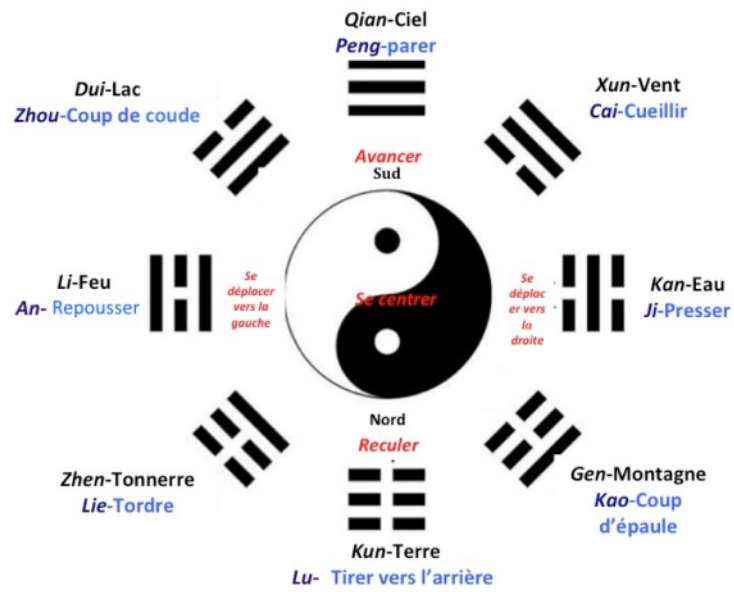


Figure 12 : Les huit portes et cinq pas,  
diagramme basé sur celui de  
<https://kknews.cc/other/mbeai39.html>.

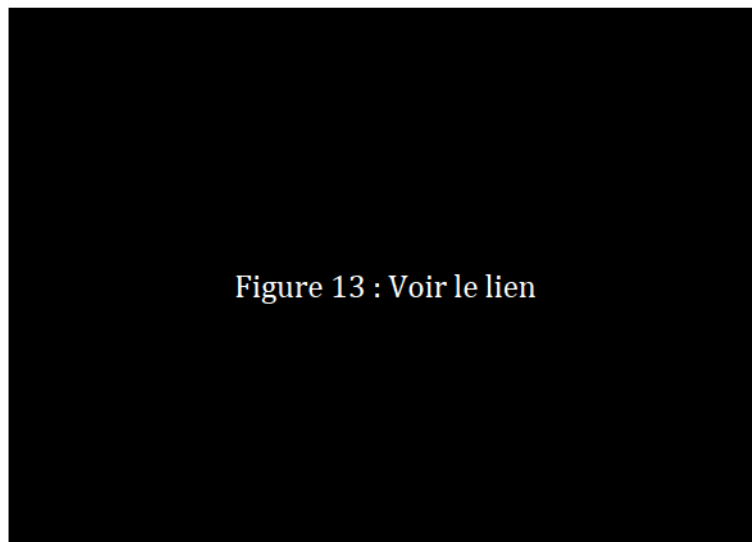


Figure 13 : Les huit techniques des mains, diagramme de  
<https://www.risingmoontaichi.net/the-eight-trigrams>.

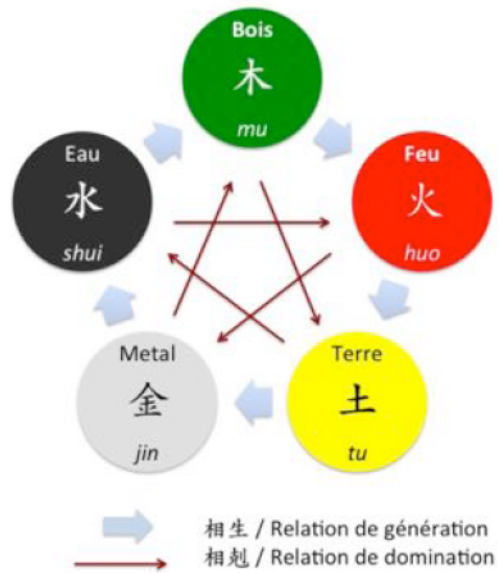


Figure 14 : Représentation des cinq phases et de leurs relations,  
diagramme de  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing\\_%28cosmologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing_%28cosmologie%29).

### 1.3.2 Centre : le point fixe

Pourtant, la gestion de l'espace s'oriente autour du centre de l'individu. Nous avons mentionné précédemment l'importance du centre pour le pratiquant de Taiji quan qui veut créer un corps émerveillé. Pour trouver la disposition avantageuse de l'acteur/pratiquant, il est primordial de savoir se centrer de manière mécanique et énergétique.

Dans un combat, il faut discerner les moments où il convient d'avancer, de reculer, de se déplacer à droite ou à gauche pour se protéger. Ainsi, dans la tradition chinoise, tous les experts militaires étudient minutieusement les pas correspondant aux cinq éléments pour établir des déplacements organiques. Pour ne pas se disperser dans le changement de position, il faut bien garder son centre, ce calme imposant qui correspond au terme de *Zhong ding* 中定. *Zhong* 中, le centre, le milieu. « Il faut mettre son corps tout droit et le placer au milieu. Ainsi, on peut contrôler toutes les directions<sup>286</sup>. » De cette manière, on parvient à être stable, *ding* 定, comme la montagne. On peut alors conserver un « équilibre central » qui ne se perd pas dans un déséquilibre constant, quel que soit le côté par lequel l'adversaire attaque. La notion de « centre » est primordiale dans la pratique du Taiji quan. Tous les déplacements et déploiements de gestes se définissent par le centre. Sans se centrer, on ne peut pas se déplacer librement. Il importe de connaître « la centralisation » dans la mobilité pour trouver une disposition avantageuse. C'est là que réside le principe de tous les mouvements.

Mais que veut dire cette puissance de centralisation ? Maître Zheng Manqing nous éclaire : « 'Central' signifie qu'elle se tient toujours au milieu, mais dans un maintien permanent de l'équilibre<sup>287</sup>. » Selon le maître, il y a des principes de « Changement » et de « Non-Changement » dans les Treize postures. Le

---

<sup>286</sup> Wu Yuxiang, in Wang Zongyuei, *Taiji quan Pu*, op. cit., p. 45. Texte original : 「立身需中正不偏，方能八面支撐。」 (Notre traduction).

<sup>287</sup> Cheng Man Ch'ing, *Les Treize traités de Maître Chen sur le T'ai chi ch'uan*, op. cit., p. 80. Texte original : 「何為中定定力？中即時中。定無常定。不失中定。是為定力。」

Changement renvoie à la communication permanente du *yin* et du *yang*. Le Non-Changement se réfère à la puissance de la stabilité dans « l'équilibre central ». Zeng Guofeng, maître du style Zheng, affirme que « la centralisation est primordiale dans les Treize postures. Si on ne sait pas se tenir dans cet 'équilibre central', on ne peut pas appliquer le reste des douze postures<sup>288</sup>. » En outre, le centre est un point mobile et immobile à la fois. Lors d'un stage en Chine, Chen Ziqiang, maître du style Chen, m'a expliqué que ceci s'apparente à l'œil d'un typhon. Malgré la férocité du tourbillon, son centre reste fixe. Pour conserver l'équilibre dans un déplacement rapide, le pratiquant est censé veiller constamment sur ce point fixe qui donne l'appui pour l'expression efficace des mouvements.

Le point fixe du centre de l'individu n'assure pas simplement une stabilité physique mais aussi une détente psychologique. Cui Zhongsan, maître du style Yang qui a personnellement étudié le théâtre moderne, observe :

Dans le cas de l'acteur, s'il ne sait pas comment contrôler son "équilibre central", la structure de son corps risque de pencher facilement. Ainsi, son système nerveux ne peut pas bien fonctionner. Il sera alors difficile pour lui d'obtenir la relaxation physique et l'apaisement mental. Si le corps est bien centré et équilibré, l'esprit sera relâché<sup>289</sup>.

Pour cela, dans le Taiji quan, le pratiquant fait descendre au sol toutes ses tensions superflues et « s'enracine » avec ses pieds pour être bien centré. De son côté, Philippe Berrier constate que « le travail du Taiji quan permet essentiellement à l'acteur de se centrer, de se rassembler parfaitement physiquement et mentalement. Il apporte plus que ce que vous avez déjà<sup>290</sup>. » C'est-à-dire qu'il apprend à être ici et maintenant, à être présent à ce que l'on est

---

<sup>288</sup> Entretien avec Zen Guofeng, *op. cit.*, in Annexes, p. 509.

<sup>289</sup> Entretien avec Cui Zhongsan, *op. cit.*, in Annexes, p. 489.

<sup>290</sup> Entretien avec Philippe Berrier, *op. cit.*, in Annexes, p. 570.

en train de faire corporellement et psychologiquement. Grâce à l'effort de recentrement, nous ne nous dispersons pas dans ce qui nous entoure ni dans nos envies ou nos angoisses personnelles. Il est rejoint sur ce point par Dominique Falquet, professeur de Taiji quan à la Manufacture, qui se fonde sur ses propres expériences. Falquet a débuté la pratique martiale avec le shaolin quan, art martial externe, puis s'est initié au Taiji quan, art martial interne. Il constate que quand il pratiquait le shaolin quan, il était inconsciemment guidé par l'idée de combat.

Au lieu de me centrer sur moi-même, j'étais toujours attiré par l'extérieur, par mes extrémités, par le résultat de mes actions sur des cibles. Le Taiji quan m'a permis de mettre en veille une autre tendance, car les mouvements sont moins ostensiblement combatifs, beaucoup plus lents, ce qui m'a conduit à pouvoir 'écouter' l'origine du mouvement<sup>291</sup>.

Selon Falquet, le Taiji quan est beaucoup plus sophistiqué que l'art martial externe du shaolin quan, car le travail centré du Taiji quan aide à rassembler à la fois le corps et l'esprit. Cela favorise naturellement une concentration que nécessitent le combat ainsi que le jeu de l'acteur.

Au théâtre, également, l'idée de se centrer est essentielle dans l'entraînement de l'acteur. Nous avons exposé les règles de la biomécanique de Meyerhold dont la formulation ressemble à celle de l'art martial. Pour que l'acteur puisse se « mettre en rapport » avec un autre correctement, il doit - Meyerhold insiste sur ce point - avoir la conscience exacte de la gravité de son corps et ne pas flotter. Il faut d'abord qu'il obtienne un équilibre dans ses mouvements et entre son corps et son esprit pour être dans un calme total. Il précise, dans les principes de la biomécanique, que « chacun doit comprendre et savoir sur quelle jambe il se tient, la droite, la gauche, les deux ensemble. Chaque intention de changer la

---

<sup>291</sup> Entretien avec Dominique Falquet, *op. cit.*, in Annexes, p. 545.

position du corps ou des membres doit immédiatement être consciente<sup>292</sup>. » Cela rappelle l'importance de connaître et d'utiliser son centre.

Meyerhold précise même que « si le bout du nez travaille, tout le corps travaille aussi<sup>293</sup>. » Lorsqu'une partie du corps bouge, le centre se déplace et tout bouge, comme au centre d'une toile d'araignée. La position du centre définit les mouvements de la périphérie, et *vice versa*. Dominique Falquet constate que « l'amplitude » dans les mouvements du Taiji quan est particulièrement intéressante pour le travail corporel de l'acteur.

Dans le Taiji quan, il est important de rester à l'intérieur de son polygone de sustentation : vers l'avant, le genou ne doit pas aller au-delà de l'orteil, et vers l'arrière, les fesses ne doivent pas aller au-delà du talon. On ne doit pas sortir de ces bornes et dépasser ces extrémités. Il faut rester « pyramidal » et trouver son amplitude dans ce contenant. Celle-ci se trouve en créant plus de mobilité à l'intérieur de ces limites, sans en déborder. C'est comme un nuage de lait dans une tasse de thé qui se déploie dans un mouvement incroyablement riche de circonvolutions sans sortir du contenant. C'est une amplitude contenue<sup>294</sup>.

La question est de savoir « comment l'acteur peut trouver l'amplitude intérieure nécessaire pour avoir plus de présence et de vibration à l'extérieur<sup>295</sup>. » Cela ramène encore à l'aptitude à prendre conscience de son centre, de son déplacement et de son alternance entre plein et vide, contraction et décontraction. « On doit prendre conscience de tout ce qui peut bouger en nous, même de façon très ténue. Si, au plus profond de ta poitrine, tu bouges d'un centimètre, l'extrémité de tes doigts bougera de vingt centimètres. Un petit mouvement à l'intérieur du corps produit de grandes répercussions à

---

<sup>292</sup> Vsevelod Meyerhold, *Écrits sur le Théâtre, Tome 2, op. cit.*, p. 101.

<sup>293</sup> *Id.*, p. 100

<sup>294</sup> Entretien avec Dominique Falquet, *op. cit.*, in Annexes, p. 549-550.

<sup>295</sup> *Id.*, p. 550.

l'extérieur<sup>296</sup>. » Ainsi, l'acteur est exhorté à maîtriser ce qui Change (l'alternance des mouvements) et ne Change pas (le point fixe, le centre) dans ses mouvements.

Le Taiji quan définit les mouvements du Changement et du Non-Changement en fonction de la théorie du *yin-yang*. Cette dernière n'est qu'une formulation de la loi universelle. On la retrouve aussi chez Jacques Lecoq qui résume aussi « les lois du mouvement » :

- (1) il n'y a pas d'action sans réaction ;
- (2) le mouvement est continu, il avance sans cesse ;
- (3) le mouvement procède toujours d'un déséquilibre, à la recherche de l'équilibre ;
- (4) l'équilibre est en mouvement ;
- (5) il n'y a pas de mouvement sans point fixe ;
- (6) le mouvement met en évidence le point fixe ;
- (7) le point fixe est lui aussi en mouvement<sup>297</sup>.

Guidé par la théorie du *yin* et du *yang*, le pratiquant doit distinguer les mouvements pleins des vides dans le Taiji quan. Pareillement, Lecoq montre que tous les jeux s'appuient sur une relation entre équilibre et déséquilibre de forces qui sont à la fois *opposées, alternatives et compensées*. Il souligne que l'acteur doit « savoir se placer par rapport à un point fixe, dans une situation donnée, dans une relation à l'autre<sup>298</sup>. » Le point fixe sert à définir l'espace pour que les déplacements des acteurs ou des décors soient lisibles. Pourtant, Lecoq n'a pas situé le point fixe dans son centre lombaire. Ce point fixe peut se déplacer selon les mouvements, ce qui le rapproche plutôt du « centre imaginaire » proposé par M. Tchekhov, qui bouge sous certaines conditions. Néanmoins, pour que ce point

---

<sup>296</sup> *Ibid.*

<sup>297</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique. Un enseignement de la création théâtrale*, en collaboration avec Jean-Gabriel Carasso et Jean-Claude Lallias, Arles, Acts Sud-Papiers, 1997, p. 100.

<sup>298</sup> *Ibid.*



soit lisible, qu'il s'agisse du « point fixe » évoqué par Lecoq ou du « centre imaginaire » proposé par Tchekhov, il convient de mettre en évidence comment il se relie au « centre de gravité ».

### 1.3.3 Centre énergétique

Si l'on souligne l'importance de la « centralisation » dans les Treize postures, c'est parce que le centre ne sert pas simplement à définir l'espace mais aussi à envoyer l'énergie dans l'espace. Selon le taoïsme et la médecine chinoise, on distingue trois principaux centres énergétiques dans le corps humain : le bas-ventre, le milieu de la poitrine et le centre de la tête. Dans la pratique du Taiji quan, l'un des principes consiste à « concentrer le souffle dans le bas-ventre (*qi cheng dantien* 氣沉丹田) ». Car le bas du ventre représente à la fois un centre mécanique et « l'océan énergétique » (*qihai* 氣海) où se rassemble le souffle interne. Plus le souffle interne est développé et accumulé, plus la force interne sera expressive. Il est dit dans « Le Chant des Treize postures » : « La vie et l'esprit prennent leur source dans la partie lombaire<sup>299</sup>. » ou « Le souffle interne part de la partie lombaire jusqu'aux membres. » Il convient de pratiquer les mouvements avec une respiration profonde et rythmique. Nous précisons le processus de transformation du souffle interne dans la deuxième partie de notre thèse. Nous montrons ici ce qui justifie l'importance de la « centralisation » dans les « Treize postures ». Car le centre n'est pas qu'un simple centre mécanique qui ordonne le mouvement, c'est un centre énergétique d'où procèdent l'essence et la vitalité. Aussi, conseille-t-on de « guider le mouvement par le centre lombaire (*yao* 腰) » dans la pratique du Taiji quan. Ce principe assure une économie de mouvement maximale.

Au cours de cette recherche, j'ai étudié le Taiji quan avec le Dr. Hu Lijuan 胡麗

---

<sup>299</sup> Wang Zongyuei, « Le Chant des Treize Postures 十三勢歌 », in Wang Zongyuei, *Taiji quan pu*, op. cit., p. 34. Texte original : 「命意源頭在腰隙。」 (Notre traduction).

娟<sup>300</sup>, médecin chinois et spécialiste en taoïsme, à Datong, province du Shan Xi, en Chine. Selon le Dr. Hu, peu importe la forme de Taiji quan que l'on pratique, l'essentiel est d'activer le souffle interne, de l'accumuler et de le cultiver dans le *dantien*. Ce qui compte n'est pas la virtuosité technique des mouvements externes, mais la capacité à utiliser son centre comme une source infinie. Tous les mouvements partent du *dantien*. Lors de mon séjour chez elle, il m'arrivait de préparer le déjeuner. Un jour, me voyant peler une carotte lentement, elle me la prit soudainement des mains. En quelques secondes seulement, la carotte fut épluchée. Elle me sourit : « il faut employer ton *dantien* pour peler les carottes ! »

## 2. La gestion du temps

Zeami disait : « Tout phénomène dans l'univers est soumis à une certaine progression. Même le chant de l'oiseau ou le cri de l'insecte sont soumis à une progression. Celle-ci s'appelle Jo-Ha-Kyu<sup>301</sup>. » Yoshi Oida explique que le Jo-Ha-Kyu est un rythme fondamental de la vie. Il débute lentement, puis accélère en arrivant au pique, enfin ralentit à nouveau pour recommencer. Au théâtre, l'acteur doit entrer en scène avec précision, puis, il faut savoir comment se maintenir vivant tout au long du spectacle. La présence de l'acteur signifie à la fois « une disponibilité au jeu » dans *l'instant* et une « résistance » aux changements environnementaux dans *la durée*. La réaction électrique de l'instant réside dans la rapidité ; par contre, la résistance se base sur la régularité. Selon Oida, « le Jo-Ha-Kyo est un rythme identifié et intégré par le corps et non un modèle imposé<sup>302</sup>. » Il convient donc de développer « l'écoute du corps ».

---

<sup>300</sup> Mme Hu (né en 1934) a d'abord été formée à la médecine occidentale. Mais son intérêt pour les maladies infantiles graves l'a poussée à retourner auprès de son père, Hu Yaozhen 胡耀貞, pour apprendre la médecine chinoise. Hu Yaozhen (1897-1973), docteur reconnu en médecine chinoise, a étudié dès son enfance la médecine, l'art martial chinois, le Dao (les techniques internes de l'école taoïste) ainsi que le jeu des cinq animaux. Il a honoré plusieurs maîtres et rendu visite à de nombreux amis. En synthétisant l'essence de la médecine, de l'art martial chinois, du confucianisme, du taoïsme et du bouddhisme, il a créé la thérapie de « l'acupuncture wuji » et la pratique interne de « jingdong qigong » (靜動氣功). Mme Hu a hérité de l'enseignement de son père et l'a employé dans des hôpitaux chinois et italiens.

<sup>301</sup> Zeami, cité par Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 55.

<sup>302</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 58.

Etant donné que le Taiji quan est un art martial, sa pratique vise à entraîner le pratiquant à répondre rapidement et précisément aux attaques de son adversaire. Il vise une efficacité maximale dans la façon d'employer le corps et l'esprit. Ainsi, le Taiji quan est analogue au jeu de l'acteur qui entend développer sa vitesse de « réponse-excitation » (Meyerhold) pour une meilleure performance. Mais le Taiji quan souligne l'importance de pratiquer les mouvements dans la lenteur pour se mettre à l'écoute de son corps. D'où la question suivante : comment se doter d'aptitudes à la vitesse par le biais d'exercices effectués sur le mode de la lenteur ? Par ailleurs, l'acteur cherche à déployer son énergie de manière effective pour retenir l'attention du spectateur ; autrement dit, l'acteur doit savoir canaliser et transformer correctement sa force interne. Dans la pratique du Taiji quan, il est donc nécessaire de développer sa force, dans toute sa fermeté, avec souplesse. On ne peut alors s'empêcher de se demander comment des exercices qui se fondent sur la souplesse et qui valorisent cette dernière peuvent accroître la force.

## 2.1 Illumination : la rapidité par la lenteur

Si le Taiji quan permet à l'acteur de développer l'écoute de son corps et d'accélérer sa vitesse dans l'instant, la lenteur (*man* 慢) l'aide d'abord à accéder à une « totalité du corps » (*zheng ti* 整體) dans laquelle l'énergie interne circule complètement et régulièrement. Contrairement à l'art martial externe, le Taiji quan ne se limite pas à favoriser la forme extérieure, mais a pour but d'augmenter les capacités internes du pratiquant. Dans cette optique, il importe d'« utiliser son intention (*yi*) et de ne pas utiliser la force (*li*) » (*yong yi bu yong li* 用意不用力). C'est l'intention qui doit diriger le *qi*, et le *qi* qui doit animer le corps. Et « si l'on guide le corps avec intention et *qi*, le corps ira partout où il veut ». Pour cela, le Taiji quan propose la lenteur.

### 2.1.1 « La lenteur calme les êtres »

« La lenteur calme les êtres<sup>303</sup>. », soutient Claude Régy. En chinois, quand on emploie le mot *Man* 慢, lent, on le juxtapose souvent à *Huan* 緩, ce qui donne *huan man*. « *Huan* » contient plusieurs sens : lent, relâché ou desserré. L'expression *huan man* signifie *être lent avec une sorte d'aisance*. Ainsi, la lenteur du Taiji quan, à l'inverse de la lassitude ou de la nonchalance, confère une attitude assurée. Elle implique une détente physique et un lâcher prise psychique. Il importe de se détendre. Maître Yang Chenfu l'explique :

Pendant la pratique du Taiji quan, tout le corps est détendu, de sorte que pas la moindre énergie grossière ne subsiste et ne stagne entre les os, les muscles ou les veines, vous ligotant ainsi vous-même. C'est alors seulement que l'on peut effectuer les passages d'un mouvement à l'autre avec légèreté et facilité, et exécuter les mouvements tournants avec naturel<sup>304</sup>.

En effet, les tensions ralentissent le corps qui cherche une réponse adéquate et opportune. Au contraire, la décontraction optimise l'accroissement de la sensation de la circulation énergétique. Ce processus sollicite une présence consciente aux mouvements présents qui aide à « nettoyer la force trouble (*zhouli* 拙力) ». Si l'on est relâché, on devient naturellement lent. Ainsi, on a le temps de corriger toutes les contractions causées par de mauvaises postures et de maîtriser le mouvement avec précision. On peut ajuster toutes les positions et prendre conscience de nos articulations. Cela permet de percevoir la sensation subtile du mouvement qui passe. En prenant le temps, on prend conscience de toutes les coordinations du corps auxquelles il est trop difficile de prêter

---

<sup>303</sup> Claude Régy, in « Entretien avec Claude Régy », *Mots de Minuit* sur France 2, 1999. <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-theorie/claude-regy-furieusement-lent-6204980>.

<sup>304</sup> Yang Chenfu, « Les Dix principes essentiels du Taiji quan », dictés par Yang Chenfu, transcrits par Chen Wei-Ming, traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 111. Texte original : 「練太極拳全身鬆開，不能有分毫之拙勁，以流滯于筋骨血脈之間以自縛束，然後能輕靈變化，圓轉自如。」

attention dans la précipitation. Malgré une lenteur apparente, un processus intense se produit à l'intérieur du corps. Au fur et à mesure, ce ressenti profond développe la souplesse. La souplesse évacue les blocages physiques. La flexibilité rend les mouvements fluides. Ainsi, on élargit sa zone de confort.

La détente et la souplesse forment un couple qui canalise l'énergie et insuffle la force dans tout le corps (*zhengli* 整力). D'une part, la lenteur permet de corriger toutes les crispations physiques. D'autre part, la souplesse développée dans la lenteur favorise la détente mentale. Le mental aime bien le contrôle. Les émotions retenues, les habitudes, la peur et l'inquiétude consciente ou inconsciente empêchent le corps de réagir librement. Or « la clé du bien-être réside dans l'abandon de cette hostilité intérieure qui ne vous apporte rien et dont le seul effet est de vous empêcher de répondre à vos vrais besoins<sup>305</sup>. » Ainsi, en relaxant le moindre de ses muscles et la moindre de ses cellules, le pratiquant évacue ses doutes et sa nervosité, il retrouve l'agilité et la liberté de son corps. La lenteur révèle sensibilité et ouverture. Il en va de même dans le jeu de l'acteur. Reprenons Claude Régy :

La lenteur calme les êtres. En étant calme à l'intérieur de soi-même, on s'ouvre. En étant ouvert, on peut recevoir tout ce qui vient de l'extérieur et en même temps, émanent de vous des choses qui circulent quelquefois même un peu inconsciemment et indépendamment de la volonté. C'est cette respiration libre qui nous ouvre et nous met en relation avec l'univers<sup>306</sup>.

La lenteur ouvre à l'écoute de soi en établissant une nouvelle attitude réceptive. Avec la prise de conscience de l'intérieur de soi, nos sensations sont sensibilisées. Nous devenons plus disponibles à ce qui nous entoure.

---

<sup>305</sup> Bob Klein, *L'Esprit du T'AI-CHI-CH'UAN*, Monaco, Alphée, 2005, p.35.

<sup>306</sup> Claude Régy, in « Entretien avec Claude Régy », *Mots de Minuit* sur France 2, *op. cit.*, <https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-theorie/claude-regy-furieusement-lent-6204980>

## 2.1.2 L'absence de rythme

Toutefois, Claude Régy parle de « l'absence de rythme » propre à la lenteur.

À propos de la lenteur, je ne sais ce qu'est le rythme, le temps, je préfère encore parler de l'absence de rythme et simplement regarder ce qui arrive quand on cesse de s'agiter dans tous les sens et de déclamer très fort les mots en les chargeant d'un pathos ou d'un soi-disant sens pléonastique avec l'écriture<sup>307</sup>.

La lenteur se réfère à un état d'être dans lequel l'acteur ne s'affaire pas à réagir aveuglement. Grâce à cet état calme, Maître Chen Xin dit qu'« Il [Je] peut ralentir jusqu'à ce que personne n'arrive à le suivre ; il [je] peut aussi accélérer jusqu'à ce que personne ne puisse le rattraper<sup>308</sup>. »

La relation entre lenteur et rapidité soulève la question de l'efficacité, du rythme, de la cadence entre perception et action. A ce sujet, Miyamoto Musashi, maître de sabre japonais du 17<sup>ième</sup> siècle, explique que le paradoxe entre lenteur et rapidité dans l'art martial se joue sur *la décontraction* :

Ce qu'on désigne par rapidité, c'est en réalité ne pas être accordé au *hyōshi* 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, pendant 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<sup>309</sup>.

---

<sup>307</sup> Claude Régy, « Interroger Claude Régy », transcription d'une séance animée par Jean-Pierre Thibaudat, in *Alternatives théâtrales* n°43, avril 1993, (p.23-34), p. 29.

<sup>308</sup> Chen Xin 陳鑫, cité par Tang Hao, Gu Liuxin, *Études sur le Taiji quan* 太極拳研究, *op. cit.*, p. 70. Texte original : 「慢要慢到別人跟不上我，快也要快到別人跟不上我。」

<sup>309</sup> Cité par Xavier Prietobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe*

Le terme japonais *hyôshi* signifie le rythme ou la cadence à travers laquelle s'opère un lâcher prise du corps-esprit. Concernant la cadence, l'esprit doit être juste pour accomplir le geste dans un temps précis. L'effroi que la rapidité peut provoquer est remplacé par la tranquillité, si bien que l'intention pure ne sera pas entravée par des pensées parasites. Car c'est le cerveau qui donne l'ordre aux muscles. C'est la raison pour laquelle on pratique le Taiji quan lentement, afin de développer le contrôle approfondi d'un mouvement dans la cadence et la détente. Pourtant, Ivan Kotik, coach de Taiji quan pour les acteurs d'Anatoli Vassiliev, insiste particulièrement sur l'usage des mots pour décrire la lenteur du Taiji quan. Selon lui, pratiquer lentement est une erreur. « C'est plutôt pratiquer dans le relâchement (*huan* 緩) que dans la lenteur (*man* 慢)<sup>310</sup>. » Un adage classique dit : « Lorsqu'on est lent, tout devient stagnant. Lorsqu'on est relâché, tout devient fluide. » Pour Kotik, *huan* contient le sens de « mesuré » ou « régulé ». Voici ce qu'il avance :

Puisque le rythme de la vie moderne est rapide, si l'on s'efforce de pratiquer lentement, cela cause des problèmes cardiaques. Ainsi, il suffit d'effectuer le mouvement selon le rythme de chacun. Il en va de même dans le théâtre. Il n'y a pas de rapidité ni de lenteur, il s'agit plutôt de trouver une réponse juste qui s'accorde à la proposition de ton partenaire, ou de trouver une résonance qui corresponde à l'atmosphère ou à la vitesse de cet espace. Le Taiji quan est un art martial. Le pratiquant doit maintenir une vigilance pour répondre au monde extérieur promptement. On n'effectue les mouvements ni rapidement ni lentement, mais dans le rythme le plus juste possible, autrement dit, dans *huan*<sup>311</sup>.

---

*d'harmonisation, op. cit.*, p. 84-85.

<sup>310</sup> Les termes *huan* et *man* possèdent tous les deux en chinois le sens de « lenteur », « lent ». Ces deux mots sont souvent employés ensemble, donnant ainsi le terme *huanman* qui signifie « lent » en termes de vitesse. Aucun de ces mots ne s'oppose à la lenteur. Pourtant, ici, Ivan Kotik insiste pour que la juste utilisation du mot soit *huan* plutôt que *man*. Lorsque *huan* porte aussi le sens de relaxation, nous traduisons *huan* par relâchement. Il se réfère plus à une attitude ou à une façon d'effectuer le mouvement qu'à la vitesse.

<sup>311</sup> Entretien avec Ivan Kotik, *op. cit.*, in Annexes, p. 532-533.

Selon Kotik, *huan* se réfère à la justesse des mouvements qui permet une relation juste entre tension et relaxation. Mais ce n'est pas forcément une erreur de pratiquer lentement le Taiji quan. Car si l'on apaise les tensions superflues et se relâche, alors, la respiration se calme et le mouvement devient naturellement plus lent. La lenteur n'est que l'apparence du relâchement. Plus précisément, la lenteur appartient au processus de l'entraînement, mais elle n'est pas le but dans un combat réel qui requiert une alternance de rapidité et de lenteur.

Il convient d'évoquer la théorie du *yin-yang*. Elle s'appuie sur « la relativité ». Maître Chen Ziqiang est clair : « On revient toujours au principe du Taiji quan : 'L'équilibre de la totalité'. » Chen l'explique ainsi :

Il s'agit toujours d'une relation relative. C'est-à-dire que, quand on pratique lentement, il faut éviter d'être nonchalant. Quand on est rapide, il faut éviter d'être chaotique. Il faut maintenir un tempo harmonieux entre rapidité et lenteur. Quand on emploie la rigidité, il ne faut pas négliger la souplesse, et vice versa<sup>312</sup>.

Ce qui importe est de savoir maîtriser l'équilibre entre l'extérieur et l'intérieur. Il en va de même pour le jeu de l'acteur. Même si l'on joue au ralenti, le moteur intérieur de l'acteur doit se charger en puissance pour ne pas tomber dans l'ennui et garder le spectateur en alerte. Au contraire, si l'action extérieure est déjà intense, il convient de rester calme pour éviter un jeu trop tendu. Sur ce point, Yoshi Oida est clair : « L'immobilité physique ne signifie pas l'immobilité totale ; elle doit être soutenue par un dynamisme interne. Quant au dynamisme physique, il doit être équilibré par le calme intérieur<sup>313</sup>. » La lenteur du Taiji quan permet de développer l'écoute du corps et de vivre cette dualité, parce que la détente et la souplesse se forment en fonction de la profondeur du corps.

---

<sup>312</sup> Entretien avec Chen Ziqiang, *op. cit.*, in Annexes, p. 502.

<sup>313</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, *op. cit.*, p. 65.



### 2.1.3 Les systèmes de la motricité explicite et implicite

Selon Kenji Tokitsu, il existe des *systèmes de la motricité explicite et implicite* dans la pratique du Taiji quan. La pratique corporelle s'appuie pour une grande partie sur le système explicite. Il s'agit d'une conception précise du geste. Par exemple, pour donner un coup de pied, on plie le genou qui soutient le poids du corps, on soulève l'autre et on le déplie. L'apprentissage du sens du mouvement est primordial dans la pratique du Taiji quan. Lorsque l'on connaît bien la logique des gestes, on passe du système explicite à l'implicite, c'est-à-dire, à la partie « interne », essentielle, de la pratique.

Maître Wu Yuxiang est formel : « Quand vous êtes immobile, gardez le même état d'esprit que quand vous êtes mobile ; quand vous êtes en mouvement, faites comme si vous étiez immobile<sup>314</sup>. » Même si l'on effectue des mouvements lents et calmes, on ne discerne, de l'extérieur, aucune action intense. Pourtant le processus vital, la respiration et la circulation du sang continuent et les pensées s'agitent. Par exemple, la posture debout est un exercice de base dans le Taiji quan. Maître Chen Ziqiang le présente ainsi :

Même si l'on est immobile en pratiquant la posture debout, ça ne veut pas dire que l'on reste figé. Les pensées et les perceptions sont en mouvement. Quand on est calme, nos pensées peuvent distinguer les détails du corps. On peut observer chaque partie : la jambe, le genou, les hanches... on peut observer chacune d'elles de manière lucide<sup>315</sup>.

D'un côté, dans cette position statique, le corps fournit toujours un certain effort physique tout en se relâchant. Cela optimise les fonctions internes qui

---

<sup>314</sup> Wu Yuxiang, « L'Explication essentielle sur le Taiji quan 太極拳論要解 », in Wang Zongyuei, *Taiji quan Pu, op. cit.*, p. 47. Texte original : 「視靜猶動，視動猶靜。」 (Notre traduction).

<sup>315</sup> Entretien avec Chen Ziqiang, *op. cit.*, in Annexes, p. 497.

travaillent plus régulièrement et pleinement. Tokitsu affirme que « [c]e qui est implicite dans la [cette] posture apparemment immobile créera avec le temps une régulation du métabolisme, un effet positif pour le corps, le premier effet dans la pratique du bien-être et la recherche de la santé<sup>316</sup>. » D'un autre côté, cette posture calme l'esprit. On peut atteindre un niveau de calme tel que si une aiguille tombait, on serait capable de l'entendre. L'esprit de l'acteur est alors stimulé. Ainsi, la pratique du Taiji quan permet un repos-actif qui s'applique dans le système de la motricité implicite et la conscience. Elle peut développer non seulement la technique du corps de l'acteur mais aussi son esprit.

### *La souplesse engendre la force véritable*

Dans l'optique d'être présent à tout moment, ce qui importe pour l'acteur est de trouver un équilibre entre contraction et décontraction, souplesse et rigidité. « Je m'approprie ainsi tout exercice qui me semble bon pour rester tonique tout en étant souple et léger. Avec l'entraînement, mon corps ne s'effondre plus dans le relâchement et garde la tension minimale d'éveil, sans raideur<sup>317</sup>. », indique Jean-François Dusigne.

Lorsque, dans la pratique du Taiji quan, l'on effectue des gestes en principe mécaniquement efficaces, on « forme des engrammes sur les plans dynamiques sans pour autant exprimer ce dynamisme »<sup>318</sup>. Lorsqu'on effectue les mouvements calmement et lentement, on peut observer chaque partie du corps avec vigilance. Voilà qui facilite la dissolution de l'habitude et sa stagnation propre en construisant un nouveau mécanisme organique. Le pratiquant modifie toutes les tensions superflues en découvrant l'économie de mouvement. Pour le dire autrement, selon la formule de Tokitsu, le pratiquant « vide la bouteille de

---

<sup>316</sup> Kenji Tokitsu, *Ta-chi-chuan 太極拳. Origines et puissance d'un art martial*, Paris, Éditions désiris, 2010, p. 66.

<sup>317</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, op. cit., p. 45.

<sup>318</sup> Kenji Tokitsu, op. cit., p. 100.

l'eau trouble qu'elle contient»<sup>319</sup> pour mieux « rempl[ir] la bouteille d'eau pure ». Ainsi, se développe la force véritable qui se dissimule dans la souplesse apparente des gestes. Il est dit dans « Le Traité du Maître Wu Yuxiang » : « En Taiji, être très souple et flexible conduit à extrêmement dur et fort<sup>320</sup>. » Parce que le pratiquant maîtrise bien la technique du Taiji quan, « ses bras sont semblables à du fer entouré de coton, la force y est enfouie profondément<sup>321</sup>. » La souplesse persévérante de l'eau peut creuser le rocher. Pour cela, François Liu, professeur de taiji au CNSAD, souligne le travail d'assouplissement pour l'acteur. Selon Liu, « l'acteur doit être comme un caméléon. Sa palette de couleur doit être grande pour interpréter différentes sortes de rôles. La plasticité vient de la souplesse. Cela provient du relâchement<sup>322</sup>. » À travers la lenteur et la décontraction, une force véritable se forge par la souplesse. Laozi pense que seule la douceur permet une véritable manifestation de vie.

Un être vivant naît faible et souple, il meurt dur et rigide.

Ce rameau faible et gracile, mort il se flétrit ;

c'est pourquoi dur et rigide sont compagnons de la mort,

souple et faible sont compagnie de la vie.

Cette puissante armée n'aura point la victoire,

cet arbre élevé sera couché à terre.

L'élévation et la force sont basses,

la souplesse et la faiblesse sont sublimes<sup>323</sup>.

Ainsi, la lenteur du Taiji quan permet au pratiquant/acteur de réagir

---

<sup>319</sup> *Id.*, p. 97.

<sup>320</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », traduction de Liao Waysun, *op. cit.*, p. 131. Texte original : 「極柔軟，然後極堅剛。」

<sup>321</sup> Yang Chenfu, « Les Dix principes essentiels du Taiji quan », dictés par Yang Chenfu, transcrits par Chen Weiming, traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, *op. cit.*, p. 111. Texte original : 「太極拳功夫純熟之人，臂膊如綿裹鐵，分量極沉。」

<sup>322</sup> Entretien avec François Liu, mené par l'auteur, à Montmartre, Paris, le 6/09/2018, p. 540.

<sup>323</sup> Laozi, *Tao Te King*, ch. 76, traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, Paris, Les éditions du Relié, 2000/2017, p. 51. Texte original : 「人之生也柔弱，其死也堅強。萬物草木之生也柔脆，其死也枯槁。故強者死之徒，柔弱生之徒。是以兵強則不勝，木強則兵。強大處下，柔弱處上。」

rapidement dans la détente et d'exprimer l'énergie maximale dans la souplesse. Cela se traduit comme une forme de dépassement de soi. Car le pratiquant, comme l'acteur, parvient à se mouvoir avec « la totalité du corps », un corps maîtrisé par la technique, un corps éveillé et sensibilisé. Etant donné que le système implicite se forge, l'acteur ne se limite pas à employer ses mouvements de force avec sa logique rationnelle, mais utilise l'intention pour diriger la dynamique interne des mouvements avec ses réflexes. « 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<sup>324</sup>. » La lenteur est un véhicule. Elle permet à l'acteur-pratiquant de répondre à son environnement au moment opportun, avec une potentialité inconnue, ni rapidement ni lentement ; avec une force juste, ni rigide ni souple.

\*\*\*

Néanmoins, la nouvelle inscription corporelle ne se réduit pas à un « calcul » de sa réponse immédiate. Elle dépasse toutes les opérations mentales. Il s'agit plutôt d'« *un acte naïf et alchimique* » qui surgit d'un geste organique. Dans *Le Sens du mouvement*, Alain Berthoz l'explique ainsi :

Le cerveau est un simulateur au sens du « simulateur de vol » et non à celui de la « simulation sur ordinateur ». [...] Il faut incarner les modèles biologiques dans la réalité physique comme le cerveau est incarné dans le corps. Cette notion de simulation est importante pour échapper à une identification trop étroite du cerveau avec un ordinateur qui « calcule »<sup>325</sup>.

Il éclaire cela par l'exemple du chat : « Si les neurones du colliculus permettent au chat de saisir la souris en anticipant sa future position, c'est qu'ils

---

<sup>324</sup> Zhang Zhaoping, *Études sur le Taiji quan 論太極拳 (Lun Taiji quan)*, op. cit., p. 23, cité et traduit par Xavier Pietrobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 85. Texte original : 「慢練就能快發，要快必先練慢。」

<sup>325</sup> Alain Berthoz, *Le Sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 2013, p. 28-30.

sont sensibles à la vitesse du mouvement : ils ne calculent pas une vitesse. Cette propriété permet au chat de survivre sans avoir à faire de calculs<sup>326</sup>. » Car il existe un système latent que le cerveau ne reconnaît pas, et qui présente une potentialité de réponses-réflexes. Ce circuit interne peut être remodelé par l'entraînement physique. Ainsi, le Taiji quan exige de pratiquer dans une lenteur étroitement associée au relâchement. Comme l'affirme Chen Xin :

Dans la conduite du Taiji quan, l'avantage est basé sur la lenteur/relâchement (*huan* 緩), pas sur la rapidité. Si l'on pratique lentement et avec relâchement, on peut l'étudier et le ressentir minutieusement en passant d'une manière grossière à une façon subtile. On ressent jusqu'au bout des doigts si la conduite de la force intérieure est maîtrisée. Ainsi, dès que quelqu'un maîtrise son *gongfu* 功夫 (technique), sa vitesse sera illimitée<sup>327</sup>.

À ce stade, le pratiquant devient « Toute-puissance ». Car l'énergie corporelle (le *qi*) se transforme en pure énergie mentale. Le *qi* peut désormais s'exprimer par un « pouvoir spirituel » ou un « pouvoir sans manifestation physique ». Maître Zheng Manqin donne à ce pouvoir le nom de « Divine Vitesse »<sup>328</sup> (*shensu*, 神速). Dans le moment présent, l'esprit est transcendé en une autre conscience. Parallèlement, au théâtre, Claude Régy soutient que la lenteur a le pouvoir de faire apparaître l'invisible de l'âme humaine. « Il s'agit d'atteindre un autre niveau de conscience qui est proche de la vie pendant le sommeil. Ce ralentissement permet entre autres, si l'on est attentif, — comme ils disent au cinéma — une multiplicité de plans<sup>329</sup>. »

L'acteur Jean-Quentin Châtelain (né en 1959) pratique le Taiji quan depuis sa

---

<sup>326</sup> *Id.*, p. 30.

<sup>327</sup> Chen Xin, cité par Tang Hao et Gu Liuxin, *Études sur le Taiji quan* 太極拳研究, *op. cit.*, p. 70. Texte original : 「此拳之運，不貴速而貴緩，緩則可以細心揣摩，由粗而精，且其運勁可以自知運到指頭與否。能如此運，將來功夫成時，其速無比。」

<sup>328</sup> Cheng Man Ch'ing, *Les Treize traités de Maître Cheng sur le T'ai chi ch'uan*, *op. cit.*, p. 75

<sup>329</sup> Claude Régy, « Interroger Claude Régy », transcription d'une séance animée par Jean-Pierre Thibaudat, in *Alternatives théâtrales* n°43, *op. cit.*, p.29.

formation au TNS. Il s'agit pour lui d'une préparation de l'acteur. Il n'hésite pas à l'investir dans son jeu si cela est approprié à la pièce. Grâce à cet entraînement, il peut jouer dans les spectacles non conventionnels de Claude Régy qui offrent une expérimentation sur la lenteur et l'expression de la voix. Châtelain nous confie qu'il a proposé le Taiji quan à Claude Régy. Le Taiji quan l'aide pour la concentration et l'immobilité qu'exige le metteur en scène. Châtelain s'en nourrit notamment pour le ralenti des mouvements :

En m'inspirant du Taiji quan, je marche en distinguant les pieds entre plein et vide. En apparence, on est ralenti. Mais, on décompose les mouvements : quelle est son origine, sa direction et son développement. Parce que l'on plie un peu les genoux et descend, on fait des mouvements minuscules mais on vit. Le Taiji m'a énormément servi pour travailler avec Claude Régy qui était tout à fait pour<sup>330</sup>.

La lenteur du Taiji quan permet de développer la profondeur du corps et de l'âme de l'acteur. Grâce au ralenti du mouvement apparaît « une transparence de la chair irradiée et en mouvement »<sup>331</sup>. L'homme-acteur se transforme en « un autre animal sur un autre soi »<sup>332</sup>.

## 2.2 Transmutation dans la durée

Pourtant, comment l'acteur maintient-il sa présence tout au long de la pièce ? Même s'il a bien en tête la prochaine action de son intervention sur scène, comment conserve-t-il une attitude tonique capable de garder le spectateur en haleine ? Et comment parvenir à jouer chaque nouvelle représentation comme s'il s'agissait de la première ? Adolphe Appia l'énonce ainsi :

---

<sup>330</sup> Entretien avec Jean-Quentin Châtelain, mené par l'auteur, Paris, chez Châtelain, le 1/3/2022.

<sup>331</sup> Valère Novarina, *Lumière du corps*, op. cit., p. 46.

<sup>332</sup> *Id.*, p. 10.

La durée vivante sera donc l'art d'exprimer simultanément, dans le temps et dans l'espace, une idée essentielle. Elle y parvient en rendant la succession des formes vivantes du corps humain et la succession des durées musicales, solidaires les unes des autres<sup>333</sup>.

Appia précise que le langage corporel et le rythme intérieur assurent la vivacité du jeu dans la durée. Pour Valère Novarina, « le temps est la matière du théâtre, l'étoffe à travailler<sup>334</sup>. » Selon lui, l'acteur doit savoir le tisser avec ses paroles, ses actions, ses arrêts, ses accélérations et ralentis, le coudre et le recoudre. D'une part, l'acteur est censé conserver son énergie interne pour éviter toutes sortes d'impressions trop bien calculées. D'autre part, dans la cadence entre deux temps, « l'homme est suspendu<sup>335</sup>. » L'acteur doit être vigilant comme un funambule qui marche sur un fil. Car si l'on perd la moindre parcelle d'équilibre ou d'attention, « tout peut à chaque instant s'écrouler totalement<sup>336</sup>. » Comment maintenir une musicalité interne en avançant dans la pièce sans perdre l'intensité de son jeu ? Comment créer « un autre état que le corps humain reconnu »<sup>337</sup> et obtenir *une qualité constante* dans la durée ?

### 2.2.1 La régularité

Si la lenteur du Taiji quan conduit l'acteur vers la rapidité, elle développe aussi un sens de « la régularité », de la constance (*yun* 勻), de l'uniformité ou de la clarté. Wu Yuxiang le résume ainsi : il s'agit d'« exercer la force interne comme [on déroulerait] délicatement un fil de soie »<sup>338</sup>. Liao Waysun développe la même analogie :

---

<sup>333</sup> Adolphe Appia, *L'Œuvre d'art vivant*, Atar, 1921, p. 38.

<sup>334</sup> Valère Novarina, *Lumière du corps*, op. cit., p. 9.

<sup>335</sup> *Id.*, p. 18.

<sup>336</sup> *Ibid.*

<sup>337</sup> *Ibid.*

<sup>338</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du Maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », traduction de Liao Waysun, *Les Trois classiques du Tai chi chuan*, op. cit., p. 136. Texte original : 「運勁如抽絲。」

Gardez à l'esprit que vous devez manœuvrer la force interne comme si vous dérouliez un fil de soie du cocon. Dévider trop vite le fil le cassera ; trop lentement ou dans la mauvaise direction pourrait l'interrompre. Appliquez la qualité d'effort nécessaire et la force interne dans la bonne direction, avec la vitesse requise<sup>339</sup>.

Ceci étant, on doit établir une bonne relation entre la vie corporelle et la vie intérieure. Il importe de cultiver une forme d'attention durant le processus. Le mouvement devrait s'accorder à la respiration rythmique. Ne pas risquer une accélération ou un ralentissement soudain. Cela doit ressembler au flot de la rivière qui avance régulièrement. Peu importe s'il est lent ou rapide, il garde la même vitesse et la même intensité. Si les mouvements sont émis avec régularité, leur puissance se conjugue et aucune faille ne vient les interrompre. Mais il s'agit davantage d'une musculation imaginaire que d'un simple renforcement physique. La visualisation intentionnelle (son *yi*, intention) est sollicitée pour instiller l'énergie. Ainsi, « même si la force interne est interrompue, l'action de l'esprit demeure<sup>340</sup>. » Même si l'action scénique est stoppée, la continuation du courant, autrement dit, « la dilatation de l'esprit » se perpétue dans le temps et l'espace. Cela demande une pratique répétitive. Il en va de même pour le théâtre. L'acteur se répète avant de se présenter.

### 2.2.2 La répétition

La répétition de l'acteur n'implique pas qu'« intelligence logique », elle vise à faire éclore « une autre sorte d'intelligence ». Jean-François Dusigne indique que « la répétition vise non pas à fixer, mais à favoriser le renouveau de l'expérience : il faut préciser ses différents moteurs de jeu pour favoriser le surgissement de petits riens<sup>341</sup>. » Même si l'acteur connaît tous ses actes qu'il a programmés, il

---

<sup>339</sup> *Ibid.*

<sup>340</sup> *Id.*, p. 134

<sup>341</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, *op. cit.*, p. 27.



maintient une vigilance pour s'adapter aux imprévus tout en conservant la fraîcheur de son jeu et en le renouvelant. Comment faire ? Yoshi Oida affirme que « la maîtrise de technique » et « la mobilité de l'esprit » sont deux choses essentielles pour bien jouer.<sup>342</sup> L'acteur doit assimiler et incorporer les techniques afin de s'exprimer spontanément et naturellement. Ce qui semble naturel aux yeux du spectateur procède en réalité d'un laborieux travail corporel. Pour cela, la répétition est une très bonne technique pour mettre en relation corps et esprit.

L'entraînement du Taiji quan se fonde sur un système formé pour la réorganisation psychophysique de la personne en vue d'une efficacité dans le combat. La pratique souligne l'importance d'une répétition assidue. Une pratique quantitative influence la qualité de la technique. A propos des étapes vers l'accomplissement de l'apprentissage du Taiji quan, Wang Zongyuei est formel dans son « Traité sur le Taiji quan » :

Il convient d'abord d'être habile à apprivoiser la forme (*zhaoshu* 著熟). Puis on peut obtenir une compréhension de la force interne du mouvement (*dongjing* 懂勁). Cela amène à approcher la théorie de la conscience naturelle (*shenmin* 神明)<sup>343</sup>.

### *La mémoire du corps*

Ce processus se lie étroitement à la mémorisation de la forme (*taolu* 套路), autrement dit, la chorégraphie de l'enchaînement, de façon analogue au jeu dans lequel l'acteur répète pour mémoriser toutes ses actions. Cela lui permet de toujours anticiper le geste suivant et de l'accomplir avec confiance et aisance. Quant à la répétition, elle permet à l'acteur d'obtenir un automatisme et de jouer

---

<sup>342</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, *op. cit.*, p. 64.

<sup>343</sup> Wang Zongyuei, « Le Traité sur le Taiji quan 太極拳論 » (Taiji quan lun), traduction de Liao Waysun, *Les Trois classiques du Taiji quan*, *op. cit.* p. 114. Texte original : 「由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明。」

avec liberté. Comme Dusigne l'indique : « Au cours de la répétition, il me faudra acquérir les automatismes qui procurent l'aisance. Il faut de l'habileté pour accomplir toutes sortes d'actions complexes sans avoir besoin d'exercer sur elles un contrôle de tous les instants. Je dois pouvoir relâcher ma vigilance si je veux être à même d'évoluer<sup>344</sup>. » Cela ne passe pas par la compréhension du cerveau mais par la mémoire du corps.

Dans l'apprentissage du Taiji quan, au début, parce que l'on n'est pas familier de la forme, on apprend la logique de la chorégraphie à l'aide de la pensée rationnelle (intelligence logique). Peu à peu, les mouvements s'imprègnent dans le corps. Il s'agit d'un processus d'intégration et d'intériorisation des informations. Grâce aux principes spécifiques des mouvements du Taiji quan, un nouveau modèle interne se forme à travers la mémorisation de mouvement. Puisque le système du Taiji quan repose sur la loi naturelle d'harmonie et d'équilibre, une fois qu'une nouvelle mémoire s'empare pleinement le corps, « une accumulation de la force interne se transforme soudainement en haut niveau de réalisation, comme la conscience naturelle<sup>345</sup>. » Parce que « la nature est notre premier langage. Et le corps se souvient<sup>346</sup> ! », constate Jacques Lecoq. Les actions physiques de la pratique assidue bouleversent les habitudes anciennes en modifiant et en construisant un nouveau schéma que le mental ne reconnaît pas. Écoutons K. Tokitsu :

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 du 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

---

<sup>344</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, op. cit., p. 27.

<sup>345</sup> Liao Waysun, *Les Trois classiques du tai chi chua*, op. cit., p. 115.

<sup>346</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit., p. 56.

psycho-corporels qui ne sont pas formés au cours de notre pratique physique quotidienne. Ce deuxième aspect est souvent ignoré<sup>347</sup>.

Ainsi, une autre perception de soi et une disponibilité se créent. Sur ce point, Chen Ziqiang, maître de Taiji quan, affirme que le Taiji quan n'est là que pour développer « le subconscient, un état qui n'est pas encombré par la conscience avant l'action. C'est-à-dire que l'on réagit naturellement sans réfléchir<sup>348</sup>. »

### *L'habitude et l'attention*

« Mais je dois aussi me méfier de l'habitude : elle risque d'émousser ma perception des choses ou de réduire mes angles de vue. Je dois veiller à ne pas me raidir<sup>349</sup>. », observe Dusigne. La répétition consiste à revenir constamment ici et à se maintenir en lien avec son corps et son esprit. Le paradoxe est que la mémorisation des séquences des actes ternit la fraîcheur du jeu. On perd l'attention à ce que l'on fait. Cependant, la répétition dans le Taiji quan oblige le pratiquant à revenir tout le temps sur le même mouvement. Elle accroît ce qui répare le présent et le passé. Une conscience présente corrige les erreurs et améliore les postures. L'ajustement du geste dans le processus répétitif applique un contrôle aux pensées. Cela revoie à l'entraînement de l'esprit et demande une concentration juste, ni trop forte, ni trop faible. Dominique Falquet explique cela :

Je parle souvent aux acteurs de la concentration du funambule. [...] En fait, il ne faut s'accrocher à rien, ni à la corde, ni à l'extérieur. En même temps, on ne doit rien refuser ou occulter. Parfois, je leur dis de tenir la conscience comme un ballon gonflé d'hélium pour les enfants. Le ballon ne tire pas fort, il n'est pas nécessaire de se crispier sur la ficelle, mais il faut juste le tenir tout le temps, si

---

<sup>347</sup> Kenji Tokitsu, *La Voie du karaté*, op. cit., p. 59.

<sup>348</sup> Entretien avec Chen Ziqiang, op. cit., in Annexe, p. 498.

<sup>349</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, op. cit., p. 27.

tu l'oublies une seconde, il s'envole. Il ne s'agit pas de crisper sa concentration mais juste de la tenir<sup>350</sup>.

### *La répétition et l'évolution*

Toutefois, on ne répète pas la même chose chaque jour. La répétition ne renvoie pas à un acte monotone. Même si les saisons se répètent, chaque fois les fleurs se renouvellent et s'inventent différemment. Les hommes ne reproduisent pas exactement les mêmes un gestes. Dans un combat, l'attaque est à chaque fois différente, la faiblesse se déplace, l'intensité de force varie. Chaque fois le pratiquant doit doser l'envoi de ses bras, vérifier son ancrage, modifier ses pas. Pareillement, même si on joue le même spectacle chaque jour, il ne sera jamais le même. D'après Yoshi Oida, si le travail spirituel et la métamorphose de soi prennent la forme de la méditation, de la prière ou de la marche répétitive dans un monastère zen, l'acteur n'est pas un moine. L'acteur doit s'efforcer d'aborder « la répétition » autrement. Il propose de développer le jeu « d'un moment à l'autre » pour exprimer sa vivacité.

Il convient de suivre le corps, non le cerveau, de « changer » la position et de « développer » le mouvement. Car une donnée physique modifiée impacte quelque chose à l'intérieur du corps de l'acteur. Les différentes émotions peuvent être provoquées par un simple ajustement de la position du sternum. De même, dans la répétition de la forme, il ne s'agit pas de répéter les mouvements de façon machinale ou nonchalante, mais de les pratiquer correctement et d'évoluer en suivant les principes des mouvements. Le pratiquant du Taiji quan est sommé de trouver la ligne organique qui relie chaque mouvement. C'est-à-dire qu'à chaque passage, il doit être conscient d'une éventuelle faiblesse qui pourrait permettre à son adversaire de le déséquilibrer. Chen Ziqiang insiste sur le fait que, quelle que soit l'optique dans laquelle on pratique le Taiji quan, pour perfectionner son

---

<sup>350</sup> Entretien avec Dominique Falquet, *op. cit.*, in Annexes, p. 563.

aptitude au combat ou améliorer sa santé, on doit effectuer chaque mouvement avec une précision maximale :

Car si on répète les erreurs maintes fois, il sera impossible de manifester son efficacité martiale. Ce qui est pire nuira à la santé, causera un trouble mental. On éloigne le but chaque jour en répétant les erreurs. Mais si on pratique correctement sur une longue durée, même si on est incapable de se confronter immédiatement dans un combat, on fortifie le corps en acquérant une aisance gestuelle. On parvient au fur et à mesure au *gongfu*<sup>351</sup>.

Jacques Lecoq constate que « [s]eul le corps, engagé dans le travail, peut ressentir vraiment la justesse d'un mouvement, la précision d'un geste, l'évidence d'un espace<sup>352</sup>. » La précision du geste est le fil conducteur de la vie interne, et vice versa. Saburo Teshigawara, chorégraphe japonais, qui aime expérimenter les mouvements répétitifs, l'explique :

Chaque action induit quelque chose d'autre autour d'elle. Ou encore chaque arrêt de mouvement induit un autre mouvement juste après. Un mouvement est un mouvement qui nous évoque un espace dès qu'il est terminé. Le mouvement provoque des réminiscences d'énergie et d'existence<sup>353</sup>.

Jean-Quentin Châtelain constate également que pour interpréter les spectacles de Régy, le Taiji quan l'aide à prendre le temps et à être patient dans la répétition pour que la parole véritable jaillisse.

Claude Régy ne nous demande jamais de travailler sur le Taiji quan ou la méditation. Mais ce qu'il nous demande est ce genre de travail. La naissance de parole : comment la parole sort du corps, comment elle est née? Quand on

---

<sup>351</sup> Notes d'un stage dirigé par Chen Ziqiang à Libourne, le 24 - 27/08/2019.

<sup>352</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit., p. 12.

<sup>353</sup> Saburo Teshigawara, « Entretien sur la création *Miroir et Musique* », 2012, <https://www.youtube.com/watch?v=TmoqvSbrPIA>.

répète, on peut attendre dix minutes avant de parler. Quand la parole n'est pas pleine, Régy nous dit que ce n'est pas le moment. Ne parlez pas tout de suite mais attendez. On attend longtemps pour que la parole vienne aux besoins. On raccourcit le temps en répétitions. On attend pendant longtemps<sup>354</sup>.

C'est ainsi que surgit « la voix de l'acteur venue de ces fonds. Un sentiment hypnotique<sup>355</sup>. »

Cet entre-temps n'est plus un temps vide. Par contre, un mouvement achevé est mort, et suscite la résurrection de quelque chose d'enfoui. La luminescence s'engendre d'un vide du temps. L'acteur se lance à son insu dans un voyage renouvelé, évolutif et découvert. Yoshi Oida écrit : « Cette découverte de chaque instant est fascinante, mais comme acteurs nous voulons aller plus loin. Nous voulons créer l'impression chez le public qu'il y a 'plus' derrière chacun de ces moments<sup>356</sup>. » Ce que l'acteur exprime devrait dépasser la durée du temps ou atteindre un niveau plus profond de l'être humain. Tout se situe dans son corps engagé. En octobre 2020, Yoshi Oida, âgé de 87 ans, se présente dans *Le Tambour de soie* au Théâtre de la Ville. A cause de confinement dû au Covid 19, le spectacle est retransmis sur Internet. En dépit de son grand âge, son jeu est tellement précis que l'on sent sa forte présence à travers l'écran. Chaque moment est rempli de son attention pleine. Une joie éblouissante jaillit de son visage, contagieuse et touchante. Le spectateur est magnétisé alors même qu'il est devant un écran.

### 2.2.3 Le changement des régimes

Un adage chinois dit ainsi qu' « après mille répétitions d'une même technique,

---

<sup>354</sup> Entretien avec Jean-Quentin Châtelain, mené par l'auteur, Paris, chez Châtelain, le 1/3/2022.

<sup>355</sup> Brigitte Salino, « Tout le pouvoir hypnotique du théâtre de Claude Régy dans 'Ode maritime' », in *Le Monde*, 11/07/2009, [https://www.lemonde.fr/culture/article/2009/07/11/tout-le-pouvoir-hypnotique-du-theatre-d-e-claude-regy-dans-ode-maritime\\_1217889\\_3246.html](https://www.lemonde.fr/culture/article/2009/07/11/tout-le-pouvoir-hypnotique-du-theatre-d-e-claude-regy-dans-ode-maritime_1217889_3246.html).

<sup>356</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 59.

la loi du corps devient spontanée, naturelle<sup>357</sup>. » Maître Wang Zongyuei est formel : « Il est impossible d'atteindre soudainement une telle compréhension sans une pratique correcte et excessivement longue<sup>358</sup>. » La répétitivité du Taiji quan implique de pratiquer sans cesse et sans interruption pendant une longue durée de temps. Cela conduit vers un basculement du corps-esprit. Selon Jean-François Billeter, sinologue, lorsque l'on connaît et acquiert « le fonctionnement des choses », on effectue naturellement « le changement des régimes »<sup>359</sup>. Car « l'esprit » est transformé par la pratique répétitive. Billeter l'explique ainsi :

Cet 'esprit' ne peut être que l'activité parfaitement intégrée de celui qui agit. Quand une synergie si complète se produit, l'activité se transforme et passe à un régime supérieur. Elle semble s'émanciper du contrôle de la conscience et ne plus obéir qu'à elle-même<sup>360</sup>.

Zhuangzi nous donne un exemple parfait pour illustrer ce changement de régimes. Il s'agit d'un dialogue entre le prince Wenhuei, souverain de l'État de Wei, contemporain de Zhuangzi, et l'un des cuisiniers, un personnage fictif :

Le cuisinier Ting dépeçait un bœuf pour le prince Wen-huei. On entendait des *houa* quand il empoignait de la main l'animal, qu'il retenait sa masse de l'épaule et que, la jambe arc-boutée, du genou l'immobilisait un instant. On entendait des *houo* quand son couteau frappait en cadence, comme s'il eût exécuté l'antique danse du Bosquet ou le vieux rythme de la Tête de lynx.

- C'est admirable ! s'exclama le prince, je n'aurais jamais imaginé pareille technique !

---

<sup>357</sup> Traduction de Xavier Pietrobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 92. Texte original : 「拳打千遍，身法自然。」

<sup>358</sup> Wang Zongyuei, « Le Traité sur le Taiji quan 太極拳論 » (*Taiji quan lun*), traduction de Liao Waysun, op. cit., p. 114. Texte original : 「然非用力之久，不能豁然貫通焉。」

<sup>359</sup> Jean-François Billeter, *Leçon sur Tchouang-Tseu*, édition revue et corrigée, Paris, Éditions Allia, 2019, p. 40-78.

<sup>360</sup> *Id.*, p. 17.

Le cuisinier posa son couteau et répondit : Ce qui intéresse votre serviteur, c'est le fonctionnement des choses, non la simple technique. Quand j'ai commencé à pratiquer mon métier, je voyais tout le bœuf devant moi. Trois ans plus tard, je n'en voyais plus que des parties. Aujourd'hui, je le trouve par l'esprit sans plus le voir de mes yeux. Mes sens n'interviennent plus, mon esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. [...] Mon couteau à la main, je me redresse, je regarde autour de moi, amusé et satisfait, et après avoir nettoyé la lame, je le remets dans le fourreau<sup>361</sup>. »

Billeter explique que grâce à l'évolution de l'apprentissage, le rapport entre le sujet et l'objet change. Lorsque le cuisinier Ting débute son apprentissage, « [il] voy[ait] tout le bœuf devant lui », il se trouve inutile devant l'objet. Mais « trois ans plus tard, [il] n'en voy[ait] plus que des parties », il devient plus adroit et contrôle mieux son objet. La relation d'opposition entre le sujet et l'objet s'accroît. Enfin, le rapport est totalement changé : « Aujourd'hui, [il] le trouve par l'esprit sans plus le voir de [s]es yeux. [S]es sens n'interviennent plus, [s]on esprit agit comme il l'entend et suit de lui-même les linéaments du bœuf. », dit le cuisinier au prince. Le cuisinier s'engage tellement dans son action, qu'il finit par le « trouver par l'esprit sans plus le voir de [s]es yeux ». Le sujet et l'objet se dissolvent. Ce processus de changement des régimes par l'expérience corporelle que Zhuangzi résume parfaitement, peut aussi s'appliquer dans l'apprentissage d'autres domaines, dans la vie quotidienne, dans la maîtrise du Taiji quan ou de l'art de l'acteur.

Au cours de mes recherches, je me suis rendue à Chenjiagou, le berceau du Taiji quan en Chine. C'était au cours de l'été 2019. J'y suis restée dix jours pour effectuer mon enquête. Chenjiaogou 陳家溝, dans la province de Henan, est un village sorti de nulle part posé au milieu d'un champs. Mais chaque jour, différents groupes viennent du monde entier pour y apprendre le Taiji quan avec

---

<sup>361</sup> *Id.*, p. 15-17.



les maîtres de la famille Chen. À l'école de Taiji quan de Chenjiagou, on commence la journée, à 8 heures du matin, par tenir la posture debout pendant 30 minutes. La séance est dirigée par Chen Xiaoxing 陳小星 (né en 1952), fondateur de l'école, qui ne donne pas d'explication lorsqu'il enseigne. À peine arrivé sur place, on prend la posture de l'arbre. Si la position est plus ou moins correcte, au bout d'à peine quelques minutes, on sue à grosses gouttes. On croit que les épaules sont bien relâchées ou les jambes bien ancrées. Pourtant, dès que le maître modifie simplement d'un centimètre notre posture, on sent immédiatement une chaleur brûlante et une courbature insupportable dans les cuisses. On transpire, on tremble et on souffre encore plus. Chaque seconde devient une éternité.

Ensuite, le travail se poursuit avec son fils, maître Chen Ziqiang, pour apprendre à apprivoiser la forme pendant cinq à six heures par jour. À chaque fois on commence par un échauffement, puis on imite sa forme. Ensuite, on répète la séquence dix fois, vingt fois sous le soleil d'été des Plaines Centrales. Pendant les premières répétitions, les mouvements semblent compliqués. On a l'impression que le soleil est féroce. Le chant des cigales est bruyant, l'air stagnant. Pourtant, au fur et à mesure, lorsque l'on mémorise l'enchaînement, une fluidité s'installe. On perçoit de nouveaux défauts : le poignet ne forme aucune cassure ; la cheville s'est déplacée ou il s'agit de petits détails, par exemple, on fronce les sourcils.

À un moment, Chen Ziqiang stoppe mon enchaînement qui semblait fluide et corrige les transitions entre mes mouvements. Si j'exécute vraiment bien les postures après la correction de Chen Ziqiang, je peux à peine me tenir debout tant j'ai mal aux cuisses et aux hanches. Cette expérience m'a fait comprendre que « le diable est dans les détails ». On éveille la conscience sur le moindre détail des gestes et le processus interne. Dans cet état de conscience, on répète les mouvements : les flous se précisent, les erreurs se corrigent, le sens des mouvements se clarifie. Comme dans toutes sortes de pratiques physiques, le

pratiquant rencontre sa limite physique. Le corps et l'esprit sont mis à l'épreuve, car la pratique peut engendrer la douleur. Ariane Martinez poursuit la recherche de la souplesse extrême dans la contorsion du corps. Même si la pratique et le but du Taiji quan et de la contorsion sont très différents, le pratiquant dans ces deux cas rencontre inévitablement la douleur. Pourtant, Martinez indique que « la douleur maîtrisée dans l'intention de progresser, et la douleur imposée par autrui n'ont pas la même valeur<sup>362</sup>. » En prenant conscience de la sensation et en veillant sur la respiration, on oublie la difficulté. En ayant accepté ses limites, dans le dessein d'ajuster sa posture, on finit par embrasser la douleur avec plaisir. Une aisance naît du respect des principes des gestes. On parvient à découvrir un nouvel espace, au dedans et au dehors. Après une longue journée de travail harassant, on est content comme ce cuisinier Ting imaginé par Zhuangzi qui, sa tâche accomplie, « se redresse, son couteau à la main, et regarde autour de lui, amusé et satisfait. » Après dix jours de pratique laborieuse à Chenjiagou, je sens que mon corps devient plus solide. Je me sens fortifiée par un courage qui m'aide à avancer dans cette aventure. Une confiance en moi s'installe. Il semble qu'avec une pratique très poussée, le Taiji quan peut influencer l'homme dans la totalité de son corps-esprit, voire changer la qualité de sa vie. Cette expérience intensive et répétitive est inouïe et n'est guère comparable à la pratique dans la ville qui n'est que de très courte durée.

\*\*\*

Les répétitions permettent à l'acteur-pratiquant de mieux comprendre la logique des mouvements et d'améliorer leur qualité. Parce qu'il est habile à user de ses techniques, il arrive à raffiner la transition entre les mouvements et à expérimenter de nouveaux langages. Ainsi, les maîtres de Taiji quan comme Dr. Hu Lijuan, Chen Ziqiang et Luo Dexiu constatent tous qu'il n'est pas nécessaire d'apprendre mille formes. Il suffit de s'équiper de quelques techniques

---

<sup>362</sup> Ariane Martinez, *Contorsion : histoire de la souplesse extrême en Occident, XIXe - XXIe siècles*, Paris, Société d'histoire du théâtre/Centre National des Arts du Cirque/ Chair ICiMa, 2021, p. 224.

essentielles et bien maîtrisées. Pour ainsi dire, les mouvements du Taiji quan ne sont que des mises en forme diverses de mains, pieds, coudes, épaules, hanches et tête. La forme n'est qu'une variation de huit postures en rapport avec cinq pas que nous avons présentés plus haut. Dans la calligraphie chinoise, les idéogrammes sont construits à partir de huit principes : point (*dian* 點), diagonale gauche (*pie* 撇), courbe à droite (*na* 捺), barre verticale (*shu* 豎), crochet final, (*gou* 勾), courbe à gauche (*wan* 彎), remontant (*ti* 提), barre horizontale (*heng* 橫). Ces huit traits fondamentaux se retrouvent dans le caractère chinois 永 (*yong*, signifie l'éternité). La maîtrise de ces principes permet de l'apprentissage des mille caractères. De même, il n'existe que sept notes de musique. Pourtant, on peut créer des partitions et des pièces de musique innombrables. Pour cela, il faut étudier soigneusement les points clés et le principe d'équilibre. Si les mouvements sont travaillés selon les principes, l'acteur sera doté d'un corps nouveau.

La répétition peut se vivre aussi comme un effort mental. La répétition provoque de la douleur et demande de la patience. Elle aide en cela à révéler un autre niveau d'être. L'union du corps et de l'esprit permet à l'acteur de maintenir sa vie organique dans la durée et d'évoluer à chaque instant. « C'est comme une vague ou de la neige qui tombe ou des gouttes de pluie. C'est impossible de compter ou de trouver un rythme. Alors, c'est une question de résonance, une façon de répéter au-delà des comptes. Nous voulons nous ouvrir à nos propres territoires inconnus qui sont le temps, la vie et d'autres biens<sup>363</sup>... » C'est comme si la répétition menait le pratiquant vers un seuil entre éveil et sommeil, conscience et inconscience, lui-même et un autre. C'est pour quoi, comme Novarina l'écrit, « on va au théâtre voir l'acteur souffrir de son corps, de l'espace et du temps, et s'en libérer par le salut final<sup>364</sup>. »

---

<sup>363</sup> Saburo Teshigawa, « Entretien sur la création *Miroir et Musique* », *op. cit.*, <https://www.youtube.com/watch?v=TmoqvSbrPIA>

<sup>364</sup> Valère Novarina, *Lumière du corps*, *op. cit.*, p. 16.

Mais s'il faut tenir longtemps pour accéder à cette conscience pleine, combien de temps faut-il pratiquer chaque jour ? Maître Wang Yiennien<sup>365</sup> 王延年 (1914-2008) est catégorique : « Tout le temps. » Cela ne veut pas dire que l'acteur doit pratiquer le Taiji quan comme un guerrier. Mais plutôt que, en mangeant, marchant, dormant, il faut essayer de garder les principes du Taiji quan dans ses mouvements pour maintenir son état intérieur et « être présent » à travers le temps.

---

<sup>365</sup> Voir la note 713 en bas de page 321 de notre thèse.

## **Deuxième Partie**

### **Résonance interactive : Distanciation dans le jeu de l'acteur et dans le Taiji quan**

Chapitre I :  
La poésie de l'écart dans le jeu du théâtre traditionnel asiatique

Chapitre II :  
La distanciation du jeu dans le théâtre européen

Chapitre III :  
Le travail interne dans le Taiji quan



Figure 15 : Ernest Christophe (1827-1892),  
*La Comédie humaine* (1876), Musée d'Orsay,  
photo de Wikipédia.

« L'âme du théâtre, c'est d'avoir un corps<sup>366</sup>. » déclare Henri Gouhier. Pour révéler l'âme du théâtre, l'acteur doit savoir distinguer le corps et les émotions du comédien de ceux du personnage sur scène. En effet, selon Anne Ubersfeld : « Le théâtre est corps : ce qu'il dit, c'est que les émotions sont nécessaires et vitales, et que lui – théâtre – travaille avec et pour les émotions : le tout est de savoir ce qu'il en fait<sup>367</sup>. » Les pionniers du théâtre européen du XXe siècle s'inspirent des autres cultures et cherchent des méthodes corporelles innovantes pour échapper au réalisme et éviter le piège de la psychologie. Ils tentent de puiser les émotions humaines les plus pures et les plus profondes par la voie gestuelle. Ainsi, l'acteur cherche-t-il à établir une distance intérieure entre lui-même et son rôle. Cette « distanciation » lui permettrait de transmettre des émotions universelles à travers un jeu d'une grande ampleur. Cela nécessite une réorganisation de la structure psychique de l'acteur, lequel doit être conscient de sa personne afin de la tenir à distance. Ainsi, à travers son jeu, l'acteur part à la quête de son esprit. En effet, s'il se maintient dans son désir de se montrer tel qu'il est avec pour finalité d'impressionner son public, il risque par là même d'affaiblir son jeu.

Il en va de même dans un combat comme dans le Taiji quan, où le pratiquant se heurte inévitablement au problème de son égo. Dans la vision des arts martiaux chinois, on ne peut dépasser son moi ordinaire qu'en passant par son corps. Maître Yang Chengfu est clair : « L'entraînement corporel du Taiji quan est celui de l'esprit (*shen* 神)<sup>368</sup>. » D'abord, on s'impose le principe éthique de l'art martial : ne pas chercher à nuire à son adversaire. Ensuite, il ne faut pas penser à gagner. Par nature, on a tendance à être porté par la volonté de dominer les autres pour s'affirmer. Mais Wang Zongyuei, dans « Le Traité sur le Taiji quan »,

---

<sup>366</sup> Henri Gouhier, *L'Essence du théâtre*, Paris, éd. Vrin, 2002, p. 21, cité par Guy Freixe, « Corps profond, corps 'rêvant' », in *Le Corps ses dimensions cachées. Pratiques scéniques*, ouvrage dirigé par Guy Freixe, *op. cit.*, p. 7.

<sup>367</sup> Anne Ubersfeld, *Lire le théâtre I*, Paris, Belin, 1996, p. 224.

<sup>368</sup> Traduction de José Carmona, in Chen Weiming, *op. cit.*, p. 131. (Catherine Despeux traduit le *shen* comme « l'énergie spirituelle », in *Taiji quan art martial, technique de longue vie*, Paris, Guy Trédaniel Edition de la Maisnie, 1981, p. 112.)

le dit bien : « L'essentiel est de s'abandonner soi-même pour suivre l'adversaire » (Benshi sheji congren 本是捨己從人). Autrement dit, on ne réagit pas à partir de soi-même, mais toujours en s'accordant à ce que l'adversaire propose en étant présent et attentif dans l'instant même. Cela renvoie à la question de la « non-pensée ». On ne peut réaliser pleinement la voie martiale par une volonté de domination, on y parvient en s'effaçant. Si l'on pratique en se soumettant à la logique de l'art martial, ce chemin conduira naturellement à une transformation profonde de soi.

Pour que la conscience de l'acteur se transforme et atteigne un état supérieur apte à exprimer des émotions purifiées, les grands hommes de théâtre soulignent l'importance du travail physique de l'acteur. Certains assurent que l'acteur ne peut vraiment faire exister son personnage que par le geste physique. Pour que l'acteur puisse réellement se distancier de son rôle, Meyerhold renonce à tout le processus interne de l'acteur et insiste sur « l'émotion issue de la forme ». Le risque de cette approche est que le jeu de l'acteur devienne froid et formel. Pourtant, même si son maître Stanislavski cherche à extérioriser l'organicité profonde de l'acteur par l'action physique, il n'exclut pas le chemin introspectif pour révéler la vie de l'esprit du personnage. D'un côté, le corps de l'acteur est partagé entre lui-même et son personnage. « L'acteur est alors à la fois le tigre et le dompteur. Son corps est dans cet entre-deux, sans cesse en mouvement, sans place fixe, dans cet écart et cette tension entre son corps physique et le corps spectral du personnage<sup>369</sup>. », indique Guy Freixe. Il faut mettre en forme son corps. Pourtant, d'un autre côté, il faut aussi se méfier de la matérialité du corps pour que l'esprit du personnage se révèle. Comme Jean-François Dusigne l'observe :

Dans la mesure où la scène doit demeurer une zone étrange, être perçue comme un lieu imaginaire où apparaissent et disparaissent des fantômes,

---

<sup>369</sup> Guy Freixe, « L'ailleurs de l'acteur. Philippe Clévenot, entre présence et absence », in *Le Corps, ses dimensions cachées. Pratiques scéniques, op. cit.*, 2017, p. 112.



l'acteur ne peut manquer de se heurter à la difficulté de figurer un fantôme de papier ou d'incarner une idée, sans décevoir par la matérialité de son corps<sup>370</sup>.

« Le théâtre, c'est l'art d'acteur<sup>371</sup>. », affirme Étienne Decroux (1898-1991). Comment, par le geste corporel, l'acteur peut-il se distancier de son propre moi pour manifester l'esprit profond de son rôle ? Comment l'acteur peut-il maintenir l'équilibre entre la forme extérieure et la vie intérieure durant le processus de son jeu ? Comment l'acteur peut-il assumer les enjeux dramatiques par son corps, plutôt que par le texte, le décor ou le son... ? Ces questions sont au cœur des préoccupations des maîtres du théâtre au XXe siècle. De nombreuses techniques sont proposées. Par exemple, Decroux s'interroge sur la place centrale qu'occupe l'acteur dans le théâtre et propose le mime corporel pour que l'acteur puisse exprimer l'intrigue théâtrale à travers son corps. Ariane Martinez écrit :

À l'action fictionnelle se substitue le mouvement corporel, tandis que le conflit se noue à l'intérieur des parties du corps, dans ses tensions et ses extensions, et que la confrontation verbale laisse place au repositionnement rythmé des corps et des membres les uns par rapport aux autres<sup>372</sup>.

Le corps de l'acteur est le lieu de l'expression du drame. La question renvoie aux moyens dont dispose l'acteur pour exprimer une esthétique conflictuelle et émotionnelle par son corps.

« Le théâtre est Oriental. », déclare Antonin Artaud. Dès la première visite de Sadda Yacco en 1902, le théâtre asiatique traditionnel commença à exercer une influence sur la recherche des artistes du théâtre européen. Ces derniers

---

<sup>370</sup> Jean-François Dusigne, *Le Théâtre d'Art, aventure européen du XXe siècle*, Paris, éditions Théâtrales, 1997, p. 41.

<sup>371</sup> Propos d'Étienne Decroux, cité par Ariane Martinez, *La Pantomime, théâtre en mineur : 1880-1945*, Paris, Presses Sorbonne nouvelle, 2008, p. 227.

<sup>372</sup> Ariane Martinez, *op. cit.*, p. 228.

s'appuyèrent sur la forme du théâtre asiatique pour s'affranchir de l'emprise textuelle et psychologique qui surgit du jeu scénique. Puisque le Taiji quan et le théâtre asiatique traditionnel partagent la même racine dans leur forme, dans un premier temps, on analysera comment la distance entre l'acteur et son rôle est définie dans la théorie du *rasa* du théâtre indien, comment cette distance se manifeste dans le théâtre traditionnel chinois et comment, par la forme, l'acteur de ces théâtres extériorise les émotions. On se penchera ensuite sur Mei Lanfang, acteur reconnu de l'opéra de Pékin, qui inspira la recherche de metteurs en scène européens, notamment à propos de la notion de distanciation dans le jeu. On s'intéressera à la façon dont Mei Lanfang travaille le geste corporel avec une extrême minutie, sans pour autant exclure le processus interne dans l'interprétation de son rôle.

Puis, on se penchera sur la recherche de l'éveil psychologique, au cœur de l'école russe de Stanislavski et Tchekhov. On étudiera comment ces derniers recherchèrent l'émotion purifiée de l'acteur. Leur méthode ne s'appuie pas simplement sur des actions physiques, mais fait aussi appel à la mise en résonance de la visualisation intérieure. En revanche, la démarche de l'école française, menée par Jacques Copeau, Jacques Lecoq et Ariane Mnouchkine, cherche à extérioriser la passion des personnages à travers la forme.

Le travail corporel du Taiji quan réside dans la conquête de l'esprit. En dernier lieu, on montrera alors comment le travail de la conscience est primordial dans la pratique corporelle du Taiji quan. On analysera comment la transformation du *qi*, provoquée naturellement par l'entraînement physique du Taiji quan, permet à l'acteur de se libérer de son désir instinctif et de ses blocages émotionnels pour accéder à une conscience supérieure, et maintenir ainsi un écart entre lui-même et son rôle. Par ailleurs, le but du Taiji quan est d'amener le pratiquant à « unifier son *yi* et son *qi* » (*yi* 意, intention ou pensée créatrice). Il arrivera ainsi à « conduire le corps par le *qi* ; guider le *qi* par le *yi* ».

On étudiera comment le Taiji quan, s'appuyant sur la posture des mouvements, libère la pensée créatrice du pratiquant ; comment, par un approfondissement de la pratique, sa pensée parvient à commander ses actes et ses mouvements aisément. Le Taiji quan propose à la fois un travail externe et un processus interne pour accomplir l'esprit de l'art martial. Par conséquent, à travers l'exposé de la théorie, nous pensons que le Taiji quan peut constituer une méthode équilibrée pour relier la vie intérieure et la manifestation extérieure de l'acteur en jeu.

## Chapitre I

### **La poésie de l'écart dans le jeu du théâtre traditionnel asiatique**

#### 1. *Rasa* : l'émotion esthétique selon le théâtre traditionnel indien

La notion de l'écart entre acteur et personnage est définie clairement par la théorie du *rasa* dans le théâtre traditionnel indien. Dans les arts du spectacle indien, le *rasa* implique des expériences propres à l'acteur et au spectateur. Le *rasa* désigne le goût esthétique lors d'un spectacle expliqué par Bharata Muni<sup>373</sup> dans *Le Natyasastra*, ouvrage ancien sur la théorie indienne du théâtre, de la danse et de la musique.

##### 1.1 *Rasa* comme expérience esthétique

Le *rasa*, désigne au sens premier une substance organique. Il est « le suc », « la sève » ou « l'essence » extrait de plantes.<sup>374</sup> Ce suc non seulement nourrit le corps, mais surtout offre des saveurs. Que le goût du jus soit sucré ou amer, il est extrait de « l'essence » qui engendre un certain « plaisir » dans nos organismes. Le *rasa* ne doit pas seulement être regardé ou écouté ; il invite de plus le spectateur à le goûter. Ainsi, le *rasa* est un ressenti, une interaction *chimique* entre objet et sujet, entre extérieur et intérieur. Dans ce processus, l'ingrédient physique qu'est le jus est transformé en plaisir qui relève uniquement d'une expérience psychique du sujet. C'est comme si l'on extrayait le jus de la vie et l'on en savourait toutes les expériences.

---

<sup>373</sup> Bharata Muni (200BC-200CE) est considéré comme le père des arts de théâtre indien. Il est auteur supposé du *Natyasastra*, ancien encyclopédies sur les arts indiens du théâtre, de la danse et de la littérature ancienne. Il est réputé pour sa théorie esthétique de *Rasa*.

<sup>374</sup> Lyne Bansat-Boudon, *Poétique du théâtre indien. Lectures du Nāṭyaśāstra*, Paris, Publication de l'École Française d'Extrême-Orient, vol. 169, 1992, p. 97.

Le *rasa* porte un sens plus profond que celui du simple jeu physique. Il est à la fois une substance physique et un plaisir psychique. Il traverse l'espace-temps et fait réagir à l'intérieur du sujet. L'essence du jus extrait et la perception de sa douceur nous procurent un certain « bonheur ». Ce processus chimique fait fusionner le plaisir olfactif et la plénitude intérieure. Lyne Bansat-Boudon dit à propos du *rasa* :

Tantôt encore c'est le métal ou la laque en fusion qui servent à le représenter : le cœur de l'homme, le monde entier ont ordinairement la dureté d'un morceau de métal ou de laque mais que d'une façon ou d'une autre, ils viennent à être infusés par le *rasa*, et la masse solide dont ils sont constitués fond et se liquéfie comme sous l'effet d'une très grande chaleur<sup>375</sup>.

Le *rasa* nous invite à une expérience plus sublime, un ailleurs inconnu.

Bharata Muni, pour qui « il n'y a pas de *natya* (théâtre/danse) sans le *rasa*<sup>376</sup> », écrit :

Ceux qui mangent des mets assaisonnés avec des condiments et sauces diverses, s'ils sont sensibles, en savourent les goûts variés et en éprouvent du plaisir. Il en va de même pour les spectateurs sensibles qui, ayant goûté les émotions diverses exprimées par les mots, les gestes et les sentiments des acteurs, ressentent un plaisir. L'explication du sentiment de plaisir qu'éprouvent les spectateurs est donnée par les *rasa* de *natya* (danse/théâtre)

<sup>377</sup>.

---

<sup>375</sup> Propos de Lyne Bansat-Boudon, cité par Françoise Quillet, « La notion de *rasa* dans le théâtre indien », in *Itinera*, No. 13, 2017, 113-125, p. 118.

<sup>376</sup> Propos de Bharata Muni, cité par Richard Schechner, « Rasaesthetic », in *Over under and around: Essays on Performance and Culture*, Calcutta, Seagull, 2004, p. 315.

<sup>377</sup> Richard Schechner, *op. cit.*, p. 315-316. Texte original: « There is no *natya* without *rasa*. *Rasa* is the cumulative result if *vibhava* (stimulus), *anubhava* (involuntary reaction), and *vyabhicari brava* (voluntary reaction). For example, just as when various condiments and sauces and herbs and other materials are mixed, a taste is experienced, or when the mixing of materials like molasses with other materials produces six kinds of taste, so also with the different *bhavas* (emotions) the *sthayi bhava* (permanent emotions experienced "inside") becomes a *rasa*.

Le *rasa* est quelque chose dont on doit faire l'expérience et qui doit être savouré dans le théâtre. La danse ou le théâtre sont la passerelle pour transmettre le *rasa*.

L'esthétique indienne est étroitement associée à une conscience kinesthésique chez l'acteur et le spectateur. Elle suscite la perception du spectateur. Son but n'est pas de délivrer simplement l'idée littéraire du théâtre mais de toucher le spectateur en provoquant une sensation réelle. Cela implique de manière sous-jacente un processus cognitif dans le va-et-vient entre acteur et spectateur. Richard Schechner explique dans son article «Rasaesthetics», que ceci ressemble à la relation entre ingrédient et repas. Après avoir préparé et mélangé les ingrédients, le repas est prêt. Ces ingrédients agrémentent les yeux, réveillent le nez et stimulent le goût. Puis, « la nourriture est activement prise dans le corps et devient une partie du corps [...] Ce qui est dehors est transformé en ce qui est dedans<sup>378</sup>.»

Le système du *rasa* qui est basé sur l'empirisme diffère de l'épistémologie du théâtre grec. Schechner explique que, selon la tradition européenne, on appréhende la connaissance à travers l'action de regarder. Soit on lit une théorie, soit on regarde le théâtre, mais une mise en distance ou une séparation est toujours exigée. On reste dans le domaine intellectuel et épistémologique. En revanche, le théâtre indien cherche à engager son spectateur dans une expérience immédiate et globalisante. Il tend à provoquer une réaction intuitive et spontanée chez le spectateur pour que celui-ci puisse savourer le moment

---

But what is this thing called *rasa*? Here is the reply. Because it is enjoyable tasted, it is called *rasa*. How does the enjoyment come? Persons who eat prepared food mixed with different condiments and sauces, if they are sensitive, enjoy the tastes and then feel pleasure; likewise, sensitive spectators, after enjoying the various emotions expressed by the actors through words, gestures, and feelings feel pleasure. This feeling by the spectators is here explained as the *rasa* of *natya*. » (Notre traduction).

<sup>378</sup> *Id.*, p. 316. Texte original: «Food is actively taken into the body, becomes part of the body, works from the inside. What was outside is transformed into what was inside.» (Notre traduction).

présent. Ainsi, le processus du théâtre indien ancien est empirique.<sup>379</sup> Son objectif est de transmettre l'induction du *rasa* du cœur du poète au cœur du spectateur. C'est pourquoi l'on doit évoquer cette question : comment l'acteur peut agir directement de cœur à cœur et comment peut-il y parvenir. Cela renvoie à la transmission des émotions des rôles, joués par l'acteur, vers le spectateur.

## 1.2 Transformer les émotions universelles par l'*abhinaya*

Le *rasa* est la transformation de *sthayi bhava* qui fait référence aux huit émotions fondamentales de l'être humain. Il comprend le plaisir amoureux (*rati*), la gaieté (*hasa*), le chagrin (*soka*), la colère (*krodha*), la fougue (*utsaha*), la peur (*bhaya*), l'aversion (*jugupsa*), l'étonnement (*vismaya*). Cela représente la totalité de la vie psychique de l'homme. Autrement dit, *sthayi bhava* qui existe d'une façon latente dans le cœur de tout homme synthétise des émotions communes et universelles. Cela est différent des sentiments personnels. Les *Sthayi bhava* sont objectifs. Étant donné que ce sont des émotions portées au fond de chaque être humain, tout le monde peut faire l'expérience des différentes émotions du *rasa*. Le théâtre indien cherche à exprimer ces émotions latentes du personnage ; l'acteur se doit de susciter ces mêmes émotions directement dans le cœur du spectateur. Ainsi, « le jeu de l'acteur est l'art de présenter le *sthayi bhava* pour le sublimer et de faire en sorte que l'acteur et le spectateur puissent 'savourer' l'émotion, le *rasa* <sup>380</sup>. » Nous allons présenter brièvement le processus d'accomplissement du *rasa* : l'*abhinaya*.

*Abhinaya* : action, registre du jeu

Dans l'un et l'autre cas, c'est bien le même protocole : universalisation de

---

<sup>379</sup> *Id.*, p. 317-319.

<sup>380</sup> *Id.*, p. 319. Texte original : « Every emotion is a *sthayi bhava*. Acting is the art of presenting the *sthayi bhavas* so that *both* the performer and the partaker can 'taste' the emotion, the *rasa*. » (Notre traduction).

l'émotion – on est exempt d'amour et de haine – grâce à l'effet de distanciation que produit le jeu de l'acteur [signifié, [...] – cris, pleurs, etc. –, objet de « mastication » (...) pour le spectateur]; puis « consonance des cœurs » – c'est-à-dire encore, nous le verrons, leur transformation en miroirs limpides – , synonyme de la « sensibilité » que dénote le terme clé de *sahṛdayatā* ; enfin l'identification (*tanmayībhāva*), culminant dans l'expérience du *rasa*<sup>381</sup>.

Le *rasa*, émotion esthétique, naît de la conjonction de « déterminants » (*vibhava*), « conséquents » (*anubhava*), « sentiments transitoires » (*vyabharibhava*). Pour que le *rasa* soit effectif et partagé avec le spectateur, selon des typologies différentes que l'on soit au théâtre ou dans la danse, il engage toujours l'acteur dans une *abhinaya*, action pour susciter ces émotions. Ces émotions activées sont de l'ordre du conscient et construites par l'acteur. Dans le cadre du *rasa*, l'acteur ne s'identifie pas au personnage mais transmet ces émotions créées d'une manière codifiée, par l'*abhinaya*. Comme l'enseigne le Sangitaratnakara dans *Natyasastra* :

Le mot *natya* a pour acception première celle de *rasa* : « saveur ». C'est figurément que les savants appellent *natya* l'action de jouer (sur le théâtre) (*nartana*), laquelle, dotée du quadruple *abhinaya*, détermine la manifestation du *rasa*. Ce qui, dans le *natya*, suggère *vibrava*, etc., associé au poème, et se tient dans l'acteur, c'est *abhinaya*<sup>382</sup>. »

L'*abhinaya* a pour but conduire le sens vers le spectateur de façon qu'il soit mis en (leur) présence<sup>383</sup>. Ainsi, dans le système du *rasa*, la première étape de la formation de l'acteur renvoie au « registre de jeu » pour que l'acteur puisse se distancier du personnage aux niveaux émotionnel, physique, et vocal. Bharata

---

<sup>381</sup> Lyne Bansat-Boudon, *Pourquoi le théâtre ? La réponse indienne*, Paris, Mille et une nuits, 2004, p. 105.

<sup>382</sup> Cité par Lyne Bansat-Boudon, in *Poétique du théâtre indien. Lectures du Nāṭyaśāstra*, op. cit., p. 146.

<sup>383</sup> *Ibid.*



divise le jeu de l'acteur en quatre domaines : le jeu de l'Emotion, du Corps, de la Voix et du Fard. Chaque domaine renvoie à des techniques spécifiques. Par exemple, il subdivise le jeu physique en trois parties : le corps, le visage et le geste. Le jeu physique, quant à lui, contient des catégories : la tête, les mains, les hanches, la poitrine et les jambes..etc. La tête contient les sous-catégories des yeux, des sourcils, du nez, des lèvres, des joues et du menton, etc. Bharata suppose que, en perfectionnant les techniques physiques, l'acteur peut évoquer ses émotions profondes et réveiller un autre niveau d'existence. Car, quand l'acteur déploie son geste et bouge son corps selon un schéma spécifique, il se détache de son existence quotidienne et crée un espace interne en lui-même. Grâce à cette médiation esthétique en termes de mouvements physiques, le moi profond de l'acteur est transféré d'un état ordinaire à un état supérieur. Pourtant, ce n'est pas son but final. L'acteur doit projeter son message jusqu'au spectateur pour que le public reçoive le *sathayi bhava* par lequel il fera aussi l'expérience du *rasa*.

*L'abhinaya* guide l'acteur à chanter avec sa gorge, coordonne ses gestes avec ses yeux, maintient le rythme avec ses pieds et révèle les significations de l'œuvre à travers ses mouvements. Ainsi, *l'abhinaya* n'est pas une simple technique du jeu de l'acteur mais un processus artistique. Comme Françoise Quillet l'explique :

Le *sathayibhava* est le résultat non seulement d'un mélange mais aussi d'un processus qui met en œuvre la musique, la danse, la poésie, il a un parfum propre, distinct de celui de ses composants, destiné à procurer une expérience agréable<sup>384</sup>.

L'acteur doit aiguïser sa sensibilité afin de se « distancier » de son personnage. Il faut d'abord que l'acteur se libère de son soi intérieur. Autrement dit, avant de pouvoir s'exprimer, par le geste spécifique, l'acteur apprend à se dépersonnaliser

---

<sup>384</sup> Françoise Quillet, « La notion de rasa dans le théâtre indien », in *Itinera*, op. cit., p. 122.

de ses émotions pour accéder à une dimension universelle. L'art du spectacle indien demande à l'acteur de « se détacher de soi ». Selon Abhinavagupta, dans cet état conscient purifié de toutes références au moi réside une force intérieure créative. Il contient le fond commun de tout un chacun. Étant donné que l'intériorité de l'acteur est préconçue, cela permet à celui-ci de jouer sa « musique intérieure » avec des notes justes pour exprimer les activités psychologiques du personnage. La mise à l'écart de son vécu sentimental personnel l'aide à ressusciter l'émotion profonde de l'être humain. Cela contraste avec les approches du début de la carrière de Stanislavski pour qui l'acteur devient un être vivant qui respire et incarne son personnage. Lorsque l'on arrive à maintenir une distance entre le moi personnel et le moi sublimé, on peut gérer ses émotions avec conscience. Il n'y a pas de chaîne nécessaire et inéluctable liant des « émotions jouées » et des « émotions de tous les jours ». Son jeu devient plus ludique sans être piégé par sa propre mémoire. C'est ce qu'explique Richard Schechner:

Dans le système du *Rasa*, les émotions dans les arts, contrairement à la vie quotidienne, sont connues, gérables et transmissibles presque de la même manière que les saveurs et la présentation d'un repas. Elles sont gérables comme le sont les instructions des recettes culinaires et les conventions de présentation du repas<sup>385</sup>.

C'est de cette manière que, le quatuor du poète, de l'acteur, de son moi et de son personnage crée le *rasa*, une théâtralité composée minutieusement, qui peut être désormais reconnue et perçue par le spectateur.

Par conséquent, à travers l'action de l'*abhinaya*, la beauté esthétique du *rasa* rend le cœur du spectateur comme un clair miroir, « car, à savourer les chants et la musique appropriés, les préoccupations d'ordre mondain ont été oubliées, et

---

<sup>385</sup> Richard Schechner, « Rasaesthetic », in *Over under and around: Essays on Performance and Culture, op. cit.*, p. 320-321. (Notre traduction).

le spectateur peut alors s'identifier au chagrin, à la joie, à n'importe lequel qui surgisse à contempler le jeu des acteurs<sup>386</sup>. » « En sorte que même un homme insensible (*ahridaya*) devient un homme sensible (*sahridaya*) en acquérant la limpidité du cœur<sup>387</sup>. » L'émotion profonde du spectateur peut entrer en résonance par empathie et son cœur désormais entre en consonance avec celui du poète. Ainsi s'accomplit le processus du *rasa*. Autrement dit, le plaisir esthétique s'associe à une béatitude spirituelle. Le *rasa* transforme non seulement la conscience de l'acteur en un état d'apesanteur, mais offre aussi au spectateur une expérience transcendante.

### 1.3 Les rasaboxes selon Richard Schechner

Le théâtre indien met l'accent sur la représentation de la théâtralité plus que sur une construction parfaite de l'intrigue. Il ne cherche pas à toucher le spectateur par une réflexion intellectuelle mais par une expérience esthétique complexe. Son corps, son mental et son esprit sont invités à y participer pour recevoir les saveurs des émotions. C'est cette expérience d'une théâtralité où « tout-est-à l'intérieur »<sup>388</sup> qui distingue le « *rasaesthetics* » du théâtre occidental.

Inspiré par la théorie du *rasa*, Richard Schechner propose les exercices des « rasaboxes », pour un usage de tous les jours ou artistique. Dans les approches des rasaboxes, l'acteur navigue sur ses émotions par un processus conscient et physique. Plus il pratique, plus il arrive à internaliser ces mouvements et à transformer l'état du *rasa* de l'un à l'autre sans une action physique. Dans ce processus, il devient lui-même « l'égo qui observe » qui expérimente cette expérience du processus en le découvrant en même temps. Michele Minnick,

---

<sup>386</sup> Abhinavabharati ad *Natyasastra* I 107, vol. I, p. 35, cité par Lyne Bansat-Boudon, *Pourquoi le théâtre? La réponse indienne*, op. cit., p. 45

<sup>387</sup> Abhinavabharati ad *Natyasastra* VI *rasasutra*, vol. I, p. 280, cité par Lyne Bansat-Boudon, *Pourquoi le théâtre? La réponse indienne*, op. cit., p. 111-112

<sup>388</sup> Richard Schechner, « *Rasaesthetic* », in *Over under and around: Essays on Performance and Culture*, op. cit., p. 325

développant les exercices des rasaboxes avec Schechner, témoigne que, à travers cette approche, elle sentit

son être se connecter à un puits profond – une sorte de source des émotions universelles qui permet à l’émotion de la faire bouger, et bouge à travers et au-delà d’elle jusqu’au spectateur qui peut partager cette expérience et réciproquement<sup>389</sup>.

En incorporant les techniques, l’acteur suscite un corps métaphysique qui révèle une existence inconnue, voire mythique. Minnick constate :

Ce n’est plus ‘mon’ émotion. Un paradoxe émerge : en allant profondément dans les détails intimes d’un corps particulier, nous pouvons aller au-delà de ce corps particulier, dépasser la sphère ordinaire personnel/psychologique pour aller vers une sphère trans-personnelle, une sphère mythique<sup>390</sup>.

La théorie du *rasa* nous offre une définition claire sur la distanciation entre acteur et personnage. Elle indique un chemin possible pour détourner le jeu de l’acteur du réalisme et des approches psychologiques.

---

<sup>389</sup> Michele Minnick, in Richard Schechner, « Rasaesthetic », in *Over under and around: Essays on Performance and Culture*, op. cit., p. 343. Texte original: « When I am engaged in the work, I do feel the sense of being connected to a deep well – a kind of universal emotional source, which allows emotion to move me, and move through me and beyond me to an audience who can mutually share the experience. » (Notre traduction).

<sup>390</sup> *Ibid.* Texte original: « It’s no longer ‘my’ emotion. A paradoxe emerges: by going deeply into the intimate details of particular body, we can go beyond that particular body, past the mundance personal/psychological realm to a transpersonal realm, a mythic realm. » (Notre traduction).

## 2. La distanciation du jeu de l'acteur dans le théâtre classique chinois

Les approches du théâtre indien et des éléments similaires au concept de *rasa* se retrouvent dans l'entraînement de l'acteur du théâtre traditionnel asiatique, que ce soit l'opéra chinois, le théâtre nô, ou d'autres formes de théâtre. La différence essentielle entre le théâtre traditionnel chinois, le *xiqu* 戲曲, et le théâtre moderne occidental, réside dans le fait que l'acteur ne s'identifie pas au personnage mais l'interprète par un jeu codifié.

L'acteur s'initie au théâtre traditionnel chinois par l'entraînement physique et vocal pendant des années. Cet entraînement regroupe quatre techniques d'interprétation (*sigong* 四功) et cinq méthodes du corps (*wufa* 五法). Les quatre techniques d'interprétation comprennent : le chant (*chang* 唱), la récitation (*nian* 唸), le jeu des gestes et du personnage (*zhuo* 做), l'art martial et acrobatique (*da* 打). Les cinq techniques du corps : les mains (*shou* 手), les yeux (*yan* 眼), le corps (*shen* 身), les déplacements (*bu* 步), les méthodes/règles (*fa* 法). Le jeu codifié dans le théâtre traditionnel chinois transforme la langue et les mouvements quotidiens en formes esthétiques. Le jeu est conçu selon le type de personnage en rapport étroit avec le geste, la danse, le rythme, la musique, la déclamation, le costume, le maquillage, les accessoires, etc.

### 2.1 L'existence de la non-existence d'un corps quotidien

L'apprentissage du théâtre traditionnel chinois commence dès le tout jeune âge. L'élève doit étudier toutes les techniques pendant une longue durée. Le maître lui propose d'étudier un certain type de personnages et lui enseigne le « jeu » à condition que l'acteur possède déjà une capacité physique et vocale. Celui-ci ne s'identifie pas aux émotions du personnage mais les transmet à travers ses mouvements et sa vocalité formalisés. D'abord, l'acteur doit être un parfait technicien. Étant donné l'exigence technique et la complexité de la codification, l'acteur ne peut y arriver qu'avec une pratique assidue et laborieuse.

Pourtant, ce n'est que le commencement des activités créatives. Wu Xingguo (né en 1953), acteur de l'opéra de Pékin, constate que, pour créer un jeu expressif, l'acteur doit « avoir la profondeur et la connaissance de toute l'histoire sous-jacente » en faire l'expérience et créer des choses nouvelles « au sommet de sa technique »<sup>391</sup>.

Exprimer la vie par une technique esthétique est le point unique du théâtre traditionnel chinois. Qian Mu (1895-1990), penseur contemporain chinois, résume bien « l'esprit de l'opéra de Pékin » : « Pour obtenir l'empathie du spectateur, l'opéra de Pékin exprime la vie par la pureté d'une technique artistique (...) tel que le chant, le corps, le maquillage, les pas qui doivent être transcendants et ne pas tomber dans le réalisme<sup>392</sup>. » L'acteur ne s'identifie pas à l'état psychologique de son rôle mais présente les émotions de ce dernier par sa rotation, son saut et ses gestes perfectionnés. Le théâtre traditionnel chinois a pour but d'offrir au spectateur le plaisir de savourer la beauté esthétique dans une expérience théâtrale. Par conséquent, l'acteur doit repousser les limites d'un corps quotidien jusqu'à incorporer ou devenir lui-même les techniques. Pei Yangling (né en 1947), spécialiste du « Hebei bangzi » et actrice d'opéra de Pékin, indique qu'« il suffit d'une seconde parfaite pour que le personnage apparaisse... Il suffit de mettre ces secondes parfaites bout à bout<sup>393</sup>. » Tout son fard et son costume obligent l'acteur à éliminer ses habitudes personnelles. Il doit présenter et créer son positionnement scénique, son état interne, et le caractère de son rôle par les moindres mouvements de son sourcil ou de ses « manches aquatiques » (*shuixiu*, 水袖). Mme Pei constate aussi : « Le métier d'acteur est semblable à

---

<sup>391</sup> Wu Xingguo 吳興國, in Chen Fang, "Refashioning Acting: The Foreignization of Taiwan Shake-xiqu Actor's Bodies", in *Taipei Theatre Journal* 20: 39-67, Taipei, School of Theatre, Taipei National University of the Arts, 2014, p. 49. Texte original : 「『具備背後歷史的深度與認知』, 在『演技的頂點上』去體會、創發。」 (Notre traduction).

<sup>392</sup> Qian Mu 錢穆, *La collection de lectures de la Littérature chinoise 中國文學講演集*, Chengdu, Edition Bashu shushe, 1987, p.127. Texte original : 「中國戲劇之長處, 正在能純粹運用藝術技巧來表現人生, 表現人生之內心深處, 來直接獲得觀者之同情。一切如唱工、身段、臉譜、臺步, 無不超脫凌空, 不落現實。」 (Notre traduction).

<sup>393</sup> Pei Yangling 裴豔玲, notes du stage donné à l'ARTA en 1995, in Jean-François Dusigne, *Les passeurs d'expérience. ARTA, école internationale de l'acteur*, Paris, éditions théâtrales, 2008, p. 79.

celui de l'artisan, c'est un travail au millimètre, tout a une mesure. Il s'agit de respecter chaque mesure, sinon l'image est brisée<sup>394</sup>.» Lorsque la seconde parfaite se forge, le moi de l'acteur est naturellement en retrait. Dans cette approche, l'existence scénique de l'acteur se rend crédible à travers une transformation nette et claire de son corps et son être entre un état ordinaire et un état extra-quotidien.

## 2.2 L'acteur-observateur

L'acteur du théâtre traditionnel chinois maintient naturellement un écart entre lui-même et son rôle parce que le rôle de l'acteur incarne trois fonctions: narration, interprétation, et critique. L'acteur est cette trinité en un. Quand le personnage réfléchit, l'acteur ne réfléchit pas comme son personnage mais regarde et montre à son spectateur « comment le rôle réfléchit », « comment le rôle écoute », etc. L'acteur manifeste ouvertement que « je joue pour vous (le spectateur) ». Grâce à cette distanciation, d'abord, il peut garder la tête froide pour se déplacer de la fonction de narrateur à celle d'interprète, tout en créant avec son spectateur « un espace-temps virtuel mais réel »<sup>395</sup>.

L'art du *Xiqu* se base sur un jeu codifié. « Le jeu » est le résultat d'une forme complexe alliée à une technique spécifique. L'enjeu principal de l'art du théâtre traditionnel chinois est : comment présenter un personnage typé, avec ses émotions et raconter une histoire par un jeu codifié en assumant et en exprimant pleinement une esthétique. Toutes les émotions du personnage sont intégrées dans chaque geste par l'esthétique du mouvement. Mei Lanfang 梅蘭芳 (1894-1961) constate :

L'art de la danse et du chant classique chinois comme tout autre forme d'art a

---

<sup>394</sup> *Id.*, p. 79

<sup>395</sup> Zou Yuanjiang 鄒元江, « Mei Lanfang's 'expression' and 'the hear of Beijing Opera' », in *Journal of Theater Studies issue 2*, Taipei, National Taiwan University, 2008, (pp.145-168), p. 150.

sa propre base esthétique. Si on l'ignore, on perdra sa beauté artistique. Peu importe que le personnage soit réellement fou ou non, tous les mouvements scéniques doivent contenir la beauté des formes. Par exemple, dans la pièce de *Yuzhou Feng*, après « trois éclats de rire », la dame de Zhao veut saisir la barbe de son mari Zhao Gao et prétendre en tirer quelques poils avec ses doigts en forme d'orchidée. En même temps, elle doit regarder le spectateur avec une expression particulière du visage. Même si cette posture du corps et l'expression de son visage sont un peu ridicules, l'acteur doit l'effectuer avec légèreté. S'il l'accentue trop, il endommagera l'esthétique du mouvement. Chaque fois je joue jusqu'au moment où il y a toujours un éclat de rire dans la salle<sup>396</sup>.

Selon Huang Zhoulin (1906 - 1994), metteur en scène chinois, quand Mei Lanfang joue la dame de Zhao dans *Yuzhou Feng*, « elle joue la folie mais en même temps l'acteur lui-même reste sobre<sup>397</sup>. » Ainsi est établie dans le jeu une distance entre l'acteur et son rôle. Wei Haiming 魏海敏 (né en 1957), actrice reconnue et disciple de Mei Baojiu, fils de Mei Lanfang, partage le même point de vue :

L'acteur exprime le changement des émotions du personnage à travers tous ses gestes. Le processus du jeu de l'acteur ressemble à celui de « plier un vêtement chinois d'apparat ». L'acteur doit bien exposer chaque détail en gardant une unité du début à la fin. Son travail consiste à intégrer la personnalité du rôle dans ce processus. Voilà la mission sacrée de toute la vie de l'acteur<sup>398</sup>.

---

<sup>396</sup> Mei Lanfang 梅蘭芳, *Quarante ans de la vie sur scène* 舞台生活四十年, Hongkong, Hong Kong Open Page Publishing Company, 2017, p. 349. Texte original: 「中國的古典歌舞劇和其他藝術形式一樣，是有其美學的基礎的。忽略了這一點，就會失去了藝術上的光彩，不論劇中人是真瘋或者假瘋，在舞臺上的一切動作，都要顧到姿態上的美。趙女在「三笑」以後，有一個身段，是雙手把趙高鬍子捧住，用蘭花式的指法，假做抽出幾根鬍鬚，一面向外還有表情。這個身段和表情，雖說帶一點滑稽意味，可是一定要做得輕鬆，過於強調了，就會損害到美的條件。我每次演到這裏，台下總有一陣輕鬆的笑聲。」 (Notre traduction).

<sup>397</sup> Cité par Zou Yuanjiang, *op. cit.*, p. 160. Texte original: 「在表演時，一方面裝瘋，一方面又像扮演者本人那樣保持清醒。」 (Notre traduction).

<sup>398</sup> Wei Haiming, in *Taiwan Hall of Fame* 台灣名人堂, 2020-04-19, <https://www.youtube.com/watch?v=KDrbaFODuQA>, à la 31<sup>ème</sup> minute.



En fait, le jeu s'accomplit non seulement dans une technique maîtrisée mais avec une attention précise. L'acteur qui joue peut se comparer à cette personne qui plie un vêtement et qui est un technicien et un observateur de lui-même. Mais *est-ce que l'acteur ressent son rôle ?*

### 2.3 « Faire l'expérience de son rôle ? » selon Mei Lanfang

À cet égard, Mei Lanfang fournit un témoignage incontestable. Stanislavski, Meyerhold et Brecht, les pionniers du théâtre européens du 20<sup>ème</sup> siècle, s'inspirent du jeu de Mei Lanfang et considèrent que Mei joue avec une distinction nette entre lui-même et son rôle. Paradoxalement, dans l'interprétation de *Yuzhou Feng*, que Mei Lanfang joue à Moscou en 1935, il explique que « l'acteur doit complètement oublier son rôle d'acteur, comme s'il fusionnait avec son rôle<sup>399</sup>. » Car, selon Mei Lanfang, l'expression du rôle est très délicate. Il existe deux sortes d'expressions :

La première sorte d'expression sert à décrire la joie, la colère, la tristesse et le bonheur du rôle. Autrement dit, quand le rôle rencontre quelque chose qui l'acquiesce, l'acteur exprime une joie ; quand le rôle ressent de la tristesse, l'acteur présente une attitude mélancolique... La seconde expression renvoie à un état intérieur complexe et paradoxal et à un sentiment invouable du personnage<sup>400</sup>.

Autrement dit, est-ce que Mei Lanfang propose à l'acteur d'étudier l'intrigue

---

<sup>399</sup> Mei Lanfang, in *La critique sur l'art de Mei Lanfang* 梅蘭芳藝術評論集, Beijing, China Theatre Presse, 1990, p. 718, in Zhou Yuanjiag, « Mei Lanfang's 'expression' and 'the hear of Beijing Opera' », in *Journal of Theater Studies issue 2, op. cit.*, p. 153. Texte original : 「他應該忘記自己是個演員，而且好像同他那個角色融合在一起了。」 (Notre traduction).

<sup>400</sup> Mei Lanfang, *Quarante ans de la vie sur scène, op. cit.*, p. 344. Texte original : 「第一種是要描摹出劇中心裏的喜怒哀樂，就是說遇到得意的事情，你就露出一種歡喜的樣子，悲痛的地方，你就表現一種淒涼的情景……第二種是要形容出劇中人內心裏面含著的許多複雜而矛盾又是不可告人的心情。」 (Notre traduction).

interne du personnage ? Selon le spécialiste en *xiqu* Zou Yuanjiang, cela contredit le point de vue du théâtre classique chinois où l'acteur présente la beauté par le chant et la danse codifiés et exprime ainsi la poésie par des actes symboliques et impressionnistes.<sup>401</sup> Mais pour quelles raisons Mei Lanfang pense-t-il que l'acteur doit « ressentir son personnage » « comme s'il fusionnait avec son rôle » ? Il l'explique avec l'exemple de *Yuzhou Feng* :

Tu dois réfléchir que, quand nous jouons le personnage, c'est déjà un acte de fiction. Ce rôle dans cette pièce est une femme qui prétend être folle. Néanmoins, nous devons faire comprendre par le jeu partout qu'elle prétend être une folle mais en fait n'en est pas réellement une. On ne peut uniquement s'appuyer sur l'expression pour le faire comprendre. En même temps, dans la pièce, c'est une domestique muette qui donne des idées à la dame Zhao. Il faut agir par des expressions corporelles pour communiquer avec cette domestique muette. Ainsi, quand la dame Zhao commence à simuler la folie, elle doit présenter trois expressions : (1) vis-à-vis de la domestique muette, elle montre son visage réel, celui d'une femme qui n'est pas folle ; (2) devant Zhao Gao, elle doit se montrer avec un faux masque ; (3) exprimer son dilemme dans son état erratique. Il faut exprimer et transformer tout cela pendant un très court laps de temps. L'acteur doit considérer la circonstance donnée du personnage et en faire l'expérience. D'abord, il doit oublier son rôle d'acteur, puis, fusionner avec son rôle. Ainsi, il peut le jouer avec profondeur et sensualité<sup>402</sup>.

Mei Lanfang propose à l'acteur de « faire l'expérience *comme s'il était* dans la

---

<sup>401</sup> Zhou Yuanjiag, « Mei Lanfang's 'expression' and 'the hear of Beijing Opera' », in *Journal of Theater Studies issue 2, op. cit.*, p. 152.

<sup>402</sup> Mei Langfang, *Quarante ans de la vie sur scène, op. cit.*, p. 348. Texte original: 「你想想看，我們在臺上扮劇中人，已經是假裝的。這個劇中人又在戲裏假裝一個瘋子。我們要處處顧到她是假瘋，不是真瘋。那就全靠在她的神情上來表現了。同時給她出主意的，偏偏又是一個不會說話的啞巴丫環，也要靠表情來跟她會意的。所以從趙女裝瘋以後，同時要做出三種表情：(一)對啞奴是接受她的暗示的真面目；(二)對趙高是裝瘋的假面具；(三)自己是在沉吟思索當中，透露出進退兩難的神氣。這都是要在極短促的時間內變化出來的。這種地方是需要演員自己設身處地來體會了。首先要忘記了自己是個演員，再跟劇中人融化成一體，才能夠做得深刻而細緻。」 (Notre traduction).

situation de son rôle » et de « fusionner avec son rôle ». Ce concept du jeu coïncide avec celui de Stanislavski pour qui « l'acteur vit à travers son personnage ». En effet, Zou Yuanjiang analyse que Mei Lanfang, comme son contemporain, s'inspire du théâtre occidental de l'époque, notamment l'approche de Stanislavski. Cela cause sa vision ambiguë sur l'opéra chinois.<sup>403</sup> Zou argumente que le drame dans le théâtre chinois classique ne s'appuie pas sur l'intrigue du rôle mais s'intègre à un jeu codifié et à une esthétique parfaite. L'acteur ne doit pas s'identifier à son rôle mais exprimer son art par une technique maîtrisée. D'après Zou, l'approche de « faire l'expérience de son rôle » « endommage la beauté pure »<sup>404</sup> du théâtre traditionnel chinois. Par contre, Liu Xinwan (1914 – 2011), expert en théâtre classique chinois, indique :

Mei maîtrise *Yuzhou Feng* tellement parfaitement jusqu'à un niveau déifié ... Il fusionne non seulement le mouvement, l'expression et le chant en Un mais s'accorde pleinement au rythme de la musique. C'est une maîtrise merveilleuse de l'art. Je le décris avec quatre mots "shen lai zhi bi" 神來之筆, « un exemple d'une inspiration divine ». Rien ne peut être plus juste que cela. Si le niveau, la technique ne sont pas à la hauteur et si l'acteur veut imiter le regard de Mei en pointant ses doigts en trois fois, cela ne produit qu'une copie inappropriée. Rien n'est intéressant. Les artistes de nos jours doivent bien observer et garder cet art déifié à l'esprit. Ils peuvent l'appliquer dès que leur niveau, technique est à la hauteur<sup>405</sup>.

En effet, tous les arts chinois, soit théâtre classique, peinture, calligraphie ou arts martiaux, cherchent à « transmettre l'esprit » (*chuanshen* 傳神), de sujet à

---

<sup>403</sup> Zhou Yuanjiang, « Mei Lanfang's 'expression' and 'the hear of Beijing Opera' », in *Journal of Theater Studies issue 2, op. cit.*, p. 153-154.

<sup>404</sup> *Ib.*, p. 156.

<sup>405</sup> Liu Xinwan 劉訢萬, in Mei Langfang, *Quarante ans de la vie sur scène, op. cit.*, p. 352. Texte originale : 「梅先生的《宇宙峰》，唱得是爐火純青，到了神化的境界。(…) 這時候不但一切動作、神情、唱腔都融化為一體，而且跟音樂的節奏，也完全合拍。這是藝術中間最上乘的功夫。我用'神來之筆'來形容，在恰當也沒有了。如果火候、工力都不到家，也要學他那末按著眼位，連指三下，就像東施效顰，不會好看的。現在的藝人們，應該把神化的演技，看在眼裡，記在心頭。等自己的火候、工力到了，就好拿出來用了。」 (Notre traduction).

sujet, d'âme à âme. « Un exemple d'une inspiration divine » de Mei nous montre de manière sous-jacente que, pour les acteurs du théâtre traditionnel chinois, à un certain niveau du jeu, l'acteur doit faire intervenir son intériorité profonde dans son rôle. L'art du théâtre traditionnel chinois n'est pas purement esthétique. Il réside dans l'acquisition de l'esprit. Pei Yangling, l'actrice de l'opéra de Pékin témoigne aussi : « Un bon acteur est celui qui a digéré la technique, mais si l'acteur ne montre pas son âme, malgré une très belle technique, il n'y aura pas de théâtre<sup>406</sup>. » Cela fait écho à la pratique du Taiji quan. Le pratiquant s'entraîne pour « parvenir à l'esprit ». Mei Lanfang constate que la poursuite de l'art de l'acteur est sans fin et ce qu'il cherche dans l'art scénique n'est que l'équilibre.<sup>407</sup> Il ne faut pas montrer trop sa maîtrise de la technique en occultant le chant ou l'âme du personnage ainsi que celui de l'acteur. Pourtant, comme nous l'avons indiqué plus haut, Mei Lanfang indique que l'interprétation du rôle ne doit pas non plus « endommager son aspect esthétique ». On peut alors se demander quel est le rapport entre la forme et l'expression émotionnelle du rôle dans l'art du théâtre traditionnel chinois, ce que nous allons développer ci-dessous.

La formation de l'acteur traditionnel chinois est une sorte d'approche holistique. Elle entraîne le corps et l'esprit de l'acteur, le personnage (la fiction) et l'acteur (son être privé) en même temps. Dans ce système, il est très difficile de former un acteur accompli, car l'acteur doit non seulement posséder le don et l'intelligence, mais aussi la flexibilité et la résistance pour surmonter toutes les exigences de cet art unique. Zhang Pengchun (1892-1957), spécialiste en théâtre et littérature, explique : « Dans l'art scénique chinois, (...), la qualité artistique de l'acteur est le guide et le principe central. (...) L'acteur chinois doit être habile dans la danse, le chant, la récitation, la pantomime et le cirque, etc<sup>408</sup>. » Pour cela, il faut une formation d'une dizaine d'années. Et l'acteur commence cet

---

<sup>406</sup> Pei Yangling, notes du stage donné à l'ARTA en 1995, in Jean-François Dusigne, *Les passeurs d'expérience. ARTA, école internationale de l'acteur*, op. cit., p. 79.

<sup>407</sup> Mei Langfang, *Quarante ans de la vie sur scène*, op. cit., p. 354-355.

<sup>408</sup> Zhang Pengchun 張彭春 (1892-1957), *On the subject of education and theatre arts by Zhang Pengchun 張彭春論教育與戲劇藝術*, Cui Guoliang and Cui Hong ed., Tianjin, Nankai University Press, 2004, p. 573-574, cité par Zou Yuanjiang, op. cit., p. 158.

apprentissage très jeune. Zhang résume :

Le résultat évident de cet entraînement sévère apporte la régularité et l'élégance de posture et de geste de l'acteur sur scène. C'est une harmonie parfaite entre corps et esprit qui s'incarne naturellement dans un art plastique maîtrisé. Ainsi, sur la scène du théâtre traditionnel chinois, il n'existe pas de « star » devenant soudainement célèbre grâce à son charme personnel<sup>409</sup>.

La formation exigeante du théâtre traditionnel chinois doit agir sur deux aspects : d'abord, le processus de cette formation aide l'acteur à être libéré de toutes les excentricités liées au succès et à la réputation face à son effort. Parce que s'il ne peut pas supporter l'entraînement laborieux et ne veut pas se donner entièrement à son art, il lui est impossible de poursuivre ce long et dur chemin. Puis, l'acteur dépasse tout l'apprentissage épineux et transforme son corps quotidien en « un autre ». Par la « familiarité » avec les mouvements, la « seconde parfaite » dont Pei Yangling mentionne l'existence, apparaît. À partir de cette base, l'acteur traditionnel chinois commence ses activités créatrices. Cela répond à la « seconde nature » de Stanislavski :

Avec la pratique quotidienne et systématique de l'imagination, tout ce qui concerne les circonstances données de la pièce deviendront pour lui habituelles et s'intégreront dans son imaginaire. Ainsi, ces habitudes deviendront une seconde nature<sup>410</sup>.

---

<sup>409</sup> *Ib.*, p. 158-159. Texte original : 「以演員的才藝造詣為主導與中心要素……中國演員須同時擅長各種舞蹈、歌唱、說白、啞劇、雜技等技種…這種著重於演員的綜合性技藝的做法，當然需要長期的嚴格訓練。職業演員的訓練必須自早年開始，一般從十一二歲，甚至七八歲就開始學戲了。有抱負的演員所接受的緊張、嚴格的訓練往往長達七至十年之久。上述 的各種表演藝術手段，都必須經過細緻入微的學習與錘煉。因而只有少數能忍受這種精確的考驗，又具有天賦和穎悟的學徒才能昇華為才藝出眾的演員，而其餘的大多數則都半途而廢，或成為一些配角。這種謹嚴訓練的最明顯的標誌就是演員在舞臺上所展示的身段姿勢的勻稱和優美是肉體與精神的完美協調表現於控制自如的造型藝術中。中國舞臺上是沒有由於個人的魅力而一夜成名的『明星』的。」 (Notre traduction)

<sup>410</sup> Stanislavski, *Creating a role*, translated by Elisabeth Reynolds Hapgood, edited by Hermne I. Popper, foreword by Robert Lewis, New York, Routledge, 1989, p. 40. Texte original: « With daily, systematic practice of the imagination on one and the same theme everything that has to do with

J'ai personnellement étudié le Kunqu<sup>411</sup>, l'opéra Kun pendant quelques années. Même si je n'avais pas une maîtrise parfaite de la technique, je constatai qu'il existe plusieurs niveaux dans le jeu du théâtre traditionnel chinois d'après l'interprétation que je fis de la scène de « L'école des femmes » dans la pièce *Le Pavillon aux pivoines* de Tang Xianzu 湯顯祖(1550-1616). D'abord, l'acteur établit une distance nette entre lui-même et son personnage. Dans un premier temps, on n'étudie que les mouvements. Dans la scène « L'école des femmes », le gouverneur Dubao demande au vieux professeur Chen Zuiliang d'être le précepteur de sa fille Du Liliang de 15-16 ans. Chunxiang, servante de cette dernière, âgée de 13-14 ans, l'accompagne. Chunxiang ne comprend pas les classiques et n'aime pas étudier. Elle joue et fait des tours de malice à son professeur Chen qui lui prodigue un enseignement obsolète. Une fois que Chunxiang entre sur scène, elle se présente au spectateur et l'informe de son destin de servante. Puis, elle entre en jeu avec les autres personnages. Toutes les espiègleries et les traits d'ironie sont intégrés dans les gestes et selon un rythme précis. En changeant l'angle de sa tête, en faisant une rotation du buste, l'acteur peut sauter du rôle de narrateur à celui de critique, et vice versa. Quand je l'ai interprétée à ce moment là, j'ai eu l'impression de regarder au-dessus de moi-même et de jouer à la fois comme narratrice, interprète et critique. Quant à l'interprétation des émotions, en se basant sur la maîtrise des mouvements, elle renvoie plutôt à la précision du regard et à la justesse de « l'intention ». La joie, la colère ou la naïveté étaient stimulées et exprimées naturellement sans interpeler mon émotion personnelle. Je ressentis un vrai plaisir à jouer et à instaurer une relation ludique avec mon personnage et le spectateur. Étant donné que l'acteur est un organisme complexe, il y a différentes couches dans sa conscience, dans sa

---

the proposed circumstances of the play will become habitual in his imaginary life. In turn these habits will become second nature. » (Notre traduction).

<sup>411</sup> *Kunqu* 崑曲, l'opéra de *Kun*, ou nommé aussi *Kunju* 崑劇, est la plus vieille forme de l'opéra chinois. Il date depuis 16th et devient populaire durant la période de dynastie Qing, notamment entre 17th – 18th. Il influence le développement des autres formes de l'opéra chinois. *Kunqu* a été inscrit en 2008 par l'UNESCO sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité.

vie émotionnelle. Est-ce que je fais l'expérience de mon rôle ? Oui et non. Si l'acteur « fait l'expérience de son rôle », cela est construit sur une base solide d'une technique calibrée et esthétique. L'acteur ne se soucie pas de montrer son émotion personnelle mais cherche « comment faire les mouvements » pour exprimer la peur, l'amour ou la mélancolie. Puis, l'acteur doit faire appel à son intelligence pour « employer son intention et son regard justes » pour projeter de l'énergie ou une image vers le spectateur. Ainsi, l'acteur peut s'engager avec émotion dans son rôle avec son autre moi dans lequel il se détache de lui-même et de son rôle par les mouvements codifiés. Par conséquent, est-ce que maintenir l'écart entre l'acteur et son personnage et « faire expérience de son rôle » est vraiment contradictoire ?

L'analyse de la théorie *rasa* du théâtre indien et du jeu codifié du théâtre traditionnel chinois nous montre que le jeu commence par une distanciation, une dépersonnalisation de l'émotion, dans lequel l'acteur est dépourvu de son moi ordinaire. L'écart entre acteur et personnage se crée par une maîtrise de forme. Les exemples du théâtre traditionnel indien et chinois indiquent une direction claire sur la façon dont l'acteur peut créer une distance entre lui-même et son personnage et la manière selon laquelle l'acteur exprime une forme esthétique en extériorisant les émotions universelles. Notre attention ne porte pas sur la forme esthétique mais sur comment l'acteur peut exprimer les émotions par la forme physique ; comment on peut appliquer ce processus dans le jeu de l'acteur moderne. Étant donné que Mei Lanfang a inspiré la recherche de Stanislavski, Meyerhold, Brecht, etc., il convient maintenant d'étudier comment les maîtres européens du théâtre détournent le jeu réaliste de l'acteur et la psychologie des personnages par des approches physiques.

## Chapitre II

### **La distanciation du jeu dans le théâtre européen**

#### 1. L'école russe : recherche d'une émotion épurée

##### 1.1 Stanislavski : la quête par le geste de la réalité profonde de l'esprit humain

Stanislavski déclare dans son livre, *La formation de l'acteur*, que « le but fondamental de notre art est de créer la vie profonde d'un esprit humain et de l'exprimer sous une forme artistique<sup>412</sup>. » Jean-François Dusigne indique que le maître russe aspire à trouver des chemins pour que l'acteur puisse « exprimer les profondeurs spirituelles de la personne humaine aussi bien dans sa grandeur d'âme que dans son ignominie<sup>413</sup>. Stanislavski compare le théâtre au temple, la scène à un autel, lieu où « la beauté physique et spirituelle sont indispensables<sup>414</sup>. » Dès que l'on passe le seuil du sanctuaire, « il faut y apporter tout ce qu'il y a de meilleur dans l'âme humaine<sup>415</sup>. » L'acteur, semblable au prêtre, a pour mission d'y transmettre l'esprit pur et les sentiments nobles. Pour cela, il faut trouver une « forme » juste afin de l'exprimer.

##### 1.1.1 « La ligne des actions physiques » vers un sentiment éprouvé

Selon Stanislavski, l'acteur doit avoir un haut niveau de maîtrise de soi et maintenir une discipline intérieure pour accéder à « une sérénité totale face à la création, à une harmonie dans laquelle il doit faire abstraction de lui même et de

---

<sup>412</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 30.

<sup>413</sup> Jean-François Dusigne, *Le Théâtre d'art : aventure européenne du XXe siècle*, op. cit., p. 60.

<sup>414</sup> Constantin Stanislavski, *Notes artistiques*, op. cit., p. 74.

<sup>415</sup> *Ibid.*



sa personnalité pour céder la place à l'homme du rôle<sup>416</sup>. » L'acteur est censé maintenir un écart entre son moi quotidien et le rôle qu'il incarne pour exprimer la vie de l'esprit humain.

L'esprit humain renvoie à l'émotion et à la pensée. D'un côté, l'acteur ne doit pas exprimer ses émotions sans une juste maîtrise; d'un autre côté, une trop grande retenue rationnelle risque d'empêcher l'émotion de s'écouler librement. Se pose alors la question : comment maintenir pour l'acteur une harmonie entre sentiment et intellect. Pour Stanislavski, ce n'est possible que par le fruit d'un travail complet sur l'organisme. Une maîtrise du corps et de l'esprit valorise une « création organique ».

Ainsi, vers la fin de sa vie, Stanislavski propose un ensemble d'« actions physiques », des techniques psychophysiques permettant de révéler la vérité des sentiments profonds du rôle à interpréter. Pour lui, la vie psychique est indissociable de la vie physique. Autrement dit, la « vie du corps humain » et la « vie de l'esprit humain » se fondent dans une unité, comme celle du Taiji. La vie psychique de l'être humain n'est qu'une manifestation d'interactions entre le physique et le psychique, et *vice versa*. Si le comportement physique est juste, l'acteur expérimente le ressenti, *pereživanie*, c'est-à-dire, l'éprouvé. Cela peut réveiller la sensation réelle de la vie psychique du rôle.

Pour ne pas s'enfermer dans le réalisme psychique et l'émotion personnelle de l'acteur, la distance du jeu entre l'acteur et son personnage doit être maintenue, de même entre la vie physique de l'acteur et celle de son personnage. Pourtant, la méthode de « la ligne des actions physiques » n'est pas une approche qui s'attaque purement aux mouvements extérieurs ou qui donne une représentation stylisée du rôle. Elle est fixée par l'analyse de « la ligne des indications intérieures à l'action ». Les actions physiques sont déterminées par

---

<sup>416</sup> Constantin Stanislavski, *Entretiens au Studio du Bolchoï & L'Éthique*, trad. du russe par Marina Berger, Saulxures, Circé, 2012, p. 39.

les *Études* sur le texte et une improvisation est effectuée en parallèle avec l'expression intérieure du sentiment. Il est demandé à l'acteur de se mettre à la place de son personnage dans les circonstances proposées par l'auteur. Ainsi, ses imaginaires sont mobilisés, l'acteur s'interroge sur toutes les fictions, sur toutes les situations données et sur tous les « *comme si* » possibles. « Que ferais-je aujourd'hui, si j'étais le rôle, ici et maintenant, dans telle circonstance donnée ? »

Par ailleurs, l'acteur doit prendre conscience du « surobjectif »<sup>417</sup> / « super-objectif »<sup>418</sup> et de l'action transversale de son personnage à travers tous les événements de la pièce. Stanislavski en parle en ces termes:

Le surobjectif et l'action transversale sont le principe existentiel majeur, l'artère, le nerf, le pouls de la pièce... Le surobjectif (la volition), l'action transversale (l'inspiration) et son exécution (l'action) engendrent un processus créateur : le ressentir<sup>419</sup>.

Maria Knebel explique :

Le surobjectif doit être "conscient", venir de l'intelligence, de la pensée créatrice de l'acteur, il doit être émotionnel, embraser l'ensemble de sa nature humaine. Il doit, par-dessus tout, être volontaire, venir de tout l'être psychique (*duševny*) mais aussi physique de l'acteur. Il doit éveiller son imagination artistique, aiguillonner sa foi, aiguillonner toute la vie psychique (*psihičeskaja*)<sup>420</sup>.

Le surobjectif désigne, pour l'acteur, le fait de focaliser son attention pour

---

<sup>417</sup> Traduction employée in Maria Knebel, *L'Analyse-Action*, op. cit., p. 70-71.

<sup>418</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 305-315.

<sup>419</sup> Constantin Stanislavski, Œuvres, vol. IV, Moscou, éditions Iskusstvo, 1957, p. 151, 154, in Maria Knebel, *L'Analyse-action*, op. cit., p. 70.

<sup>420</sup> Maria Knebel, op. cit., p. 70-71.

trouver la bonne direction de son énergie. Cette voie interne, « venant des plus profonds replis de notre être »<sup>421</sup>, modèle les mouvements et ordonne l'action dans une continuité. Étant donné que ce fil conducteur intérieur se charge « des stimuli provenant des émotions, de la volonté, et de l'intelligence »<sup>422</sup>, peu importe que l'acteur soit dans une action mobile ou immobile, dans tous les cas, il justifie l'authenticité de son jeu grâce à ses « impulsions internes ».

Il nous semble que le rapport entre le surobjectif, la ligne interne, et l'énergie, fait écho à celui du « *yi* » et du « *qi* » du Taiji quan. Selon le *Classique du Taiji quan*, il faut « utiliser le *yi* 意 (l'intention ou la pensée créatrice<sup>423</sup>,) pour exercer l'énergie interne (*qi*), conduire l'énergie interne pour actionner le corps. » Le *yi* est cette pensée créatrice qui commande nos actes et nos mouvements. Le pratiquant du Taiji quan vise à associer sa pensée et son énergie, à effectuer ses actions dans l'union du *yi* et du *qi*. Dans la pratique du taiji quan, on propose soit d'apprendre la forme des mouvements pour que le corps puisse suivre l'esprit, soit d'émouvoir le corps par l'esprit pour que le pratiquant puisse agir selon son cœur dans n'importe quelle situation tendue.

Quant à Stanislavski, le chemin parcouru pour révéler l'esprit humain se fait dans les deux sens : soit *de l'extérieur vers l'intérieur*, soit *de l'intérieur vers l'extérieur*, les deux objectifs de ces actions physiques ayant pour but de permettre à l'acteur de laisser son émotion s'épanouir spontanément et d'éveiller en profondeur son âme. Comme le maître l'affirme :

La vérité des actions physiques et la foi que vous avez en elles vous sont utiles (...) pour éveiller en vous-mêmes, naturellement, par réflexe (*reflektorno*) les émotions (*pereživanie*) spirituelles du rôle, pour ne pas effrayer ni violenter vos sentiments, pour leur conserver leur virginité, leur immédiateté et leur

---

<sup>421</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, op. cit., p. 89

<sup>422</sup> *Ibid.*

<sup>423</sup> Traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 73.

pureté (...)»<sup>424</sup>.

En effet, la ligne des actions physiques aide l'acteur à accéder au subconscient par des techniques conscientes, ainsi, il arrive à obtenir son inspiration par « réflexe ». Grâce à une habitude physique créant un certain automatisme, l'émotion s'exprime à bon escient.

### 1.1.2 Le subconscient et le supraconscient

« *Le subconscient* »

Tout le travail de Stanislavski réside dans la recherche de la vie de l'esprit humain. Nous avons évoqué précédemment que le maître russe s'inspire du yoga, notamment, des livres de William Walker Atkinson (1862-1932), autrement dit, Ramacharaka : *L'enseignement des yogis sur le monde psychique de l'homme* (*Teachings of yoga about the mental world of the person*) et *La Philosophie yoga du bien-être physique de l'homme* (*Hatha yoga or the yogi philosophy of physical well-being*). Il emploie librement les termes du conscient, l'inconscient, du subconscient et du supraconscient.

Premièrement, selon Sharon M. Carnicke, sous l'influence de ces livres, Stanislavski comme Ramacharaka distinguent les activités de l'esprit humain entre conscience et subconscient. Pour tous les deux, « l'esprit subconscient, sous les ordres de l'esprit conscient »<sup>425</sup>. Par ailleurs, la mémoire est un « entrepôt » dans lequel on récupère « les mèches des expériences humaines »<sup>426</sup>. Celles-ci, selon Ramacharaka, sont un « faisceau de pensées qui est soulevé par le corps et plongé dans une écoutille mentale, ou une trappe, dans laquelle il se noie et

---

<sup>424</sup> Propos de Stanislavski, cité par Marie-Christine Autant-Mathieu, *La Ligne des actions physiques. Répétitions et exercices de Stanislavski*, op. cit., p. 25.

<sup>425</sup> Sharon Marie Carnicke, *Stanislavski in focus*, op. cit., p. 173. Texte original : « the subconscious mind, under the orders of the conscious mind » (Notre traduction).

<sup>426</sup> *Ibid.*

devient hors de vue<sup>427</sup>. » Par conséquent, Stanislavski suggère d'activer le subconscient en suivant l'exemple des yogis. Dans *Creating a role*, il écrit :

Prends quelques poignées de pensées, mets-les dans ton sac subconscient. (...) Puis, vas dormir et quand tu te réveilleras, demande-toi : est-ce prêt ? (...) À la fin, ton subconscient dira : c'est prêt<sup>428</sup>.

« *Le supraconscient* »

Néanmoins, Stanislavski ne s'arrête pas au subconscient, il vise à la transcendance du supraconscient, notion inspirée du yoga. Pour les yogis, le supraconscient est l'état suprême.<sup>429</sup> Stanislavski a écrit : « Le supraconscient commence là où le réel, ou à proprement parler, l'ultra-réel, finit<sup>430</sup>. » Il ne s'agit pas de la révélation d'une évidence mais d'un phénomène au-delà de la réalité que seule la conscience peut percevoir. D'après Pavel Simonov, auteur de *K. S. Stanislavsky's Method and the Physiology of Emotion* (1962), « le supraconscient concerne les domaines de la réalité dont les valeurs pragmatiques sont incertaines, vagues<sup>431</sup>. » Ainsi, il semble que le supraconscient n'est pas le subconscient qui peut être activé par une technique automatique en modifiant l'organisme nerveux et l'émotion individuelle. Mais il est « un domaine de découvertes, d'inventions, de nouveautés »<sup>432</sup>. La distinction est bien mise en

---

<sup>427</sup> Ramacharaka, *Raja Yoga*, Chicago, Yogi Publication Society, 1906, p. 230, in R. Andrew White, « Stanislavski and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 86. Texte original : « For Ramacharaka, the material thus turned over to the subconscious is a 'bundle of thought which is being bodily lifted up and dropped down a mental hatch-way, or trap-door, in which it sinks from sight.' » (Notre traduction).

<sup>428</sup> Constantin Stanislavski, *Creating a role*, *op. cit.*, p. 82. Texte original : « Take a handful of thoughts, they suggest, and throw them into your subconscious sack (...) Then go to sleep. When you wake up, you ask: Is it ready? (...) But in the end your subconscious will say: It is ready. »

<sup>429</sup> Marie-Christine Autant-Mathieu, « L'inconscient créateur dans le Système de Stanislavski », *op. cit.*, p. 20.

<sup>430</sup> Constantin Stanislavski, *op. cit.*, p. 82. Texte original : « *The superconscious begins where reality, or rather, the ultranatural, ends* (...) The only approach to the superconsciousness to the unreal, is through the real, the ultranatural, that is to say through nature and its *normal, unforced, creative life*. » (Notre traduction).

<sup>431</sup> Pavel Simonov, in Sergei Tcherkasski, *Stanislavsky and Yoga*, *op. cit.*, p. 68-69. Texte original : « the superconscious deals with those areas of reality whose pragmatic value is doubtful, unclear. » (Notre traduction).

<sup>432</sup> *Ibid.*

évidence par le professeur Smelianski dans ce passage:

Le supraconscient découvre l'inconnu, le subconscient se révèle avec un cliché. Dans le supraconscient, les projets créatifs les plus fous sont formés, les hypothèses artistiques les plus inattendues – qui, dans une grande mesure, contrebalancent le conservatisme du conscient qui nous protège de toute chose accidentelle, suspicieuse et ne peuvent être prouvées par la pratique<sup>433</sup>.

Pour Stanislavski, « le supraconscient est l'entrepôt de nos ressources spirituelles les plus importantes<sup>434</sup>. » Il considère que c'est dans le fond de notre âme que résident l'essence de l'art et la source principale de nos créativité. On ne peut pas y accéder par l'intellect mais par « la nature et *sa vie normale, non forcée et créative* »<sup>435</sup>. La loi de la nature est universelle. Selon lui, « plus le sentiment est subtil, plus l'acteur accède au supraconscient, plus il s'approche de la nature, et plus il s'éloigne de la conscience<sup>436</sup>. » Une fois que les circonstances données sont prêtes, l'acteur peut agir avec l'inspiration, l'émotion organique. Cette dernière provient d'une sorte de « mémoire épurée »<sup>437</sup> dormant dans le domaine du supraconscient, dépouillée de toutes sortes de banalités et

---

<sup>433</sup> *Ibid.* Texte original: « The area of discoveries, inventions, news. The superconscious discovers the unknown, the subconscious comes up with a cliché. In the superconscious the craziest creative projects are formed, the most unexpected artistic hypotheses, which to a great extent counterbalance the conservatism of the conscious which guards us from everything accidental, suspicious, not approved by practice. » (Notre traduction).

<sup>434</sup> Constantin Stanislavski, *Creating a role*, *op. cit.*, p. 81. Texte original: « Yet the essence of art and the main source of creativeness are hidden deep in man's soul; there, in the center of our spiritual being, in the realm of our inaccessible superconsciousness, our mysterious "I" has its being, and inspiration itself. That is the storehouse of our most important spiritual material. » (Notre traduction).

<sup>435</sup> *Id.*, p. 82. Texte original : « The only approach to the superconscious, to the unreal, is through the real, the ultranatural, that is to say through nature and its *normal, unforced, creative life*. » (Notre traduction).

<sup>436</sup> *Ibid.* Texte original: « The more subtle the feeling, the closer it comes to the superconscious, the closer to nature, and the farther it is removed from the conscious. » (Notre traduction)

<sup>437</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, *op. cit.*, p. 201. Texte original : « Vous avez tous été témoins de plusieurs accidents. Vous gardez le souvenir de ce qui vous a impressionné. Les autres détails se sont effacés. Il s'est dégagé de ces souvenirs des éléments communs qui forment une sorte de synthèse du souvenir, plus intense, plus profond, plus vaste. Ce qui reste est donc plus pur, plus condensé, plus consistant et plus exact que l'événement lui-même.

*Le temps est un merveilleux artiste. Il choisit parmi les souvenirs, il les épure et transforme en poésie jusqu'aux détails les plus pénibles et les plus réalistes.*

Et pourtant, les grands poètes et les artistes s'inspirent de la nature. »

d'attitudes acquises au cours du temps.

Stanislavski avance : « Au centre de (notre) vie spirituelle, dans un domaine qui nous est inaccessible, il y a notre « Moi » secret, l'inspiration elle-même<sup>438</sup>. » Dans ce « Moi », la vérité n'est pas ce qu'elle était apparue auparavant. Ce *Moi* ne se limite pas à l'individu mais débouche sur l'universel. De ce fait, la force transcendante du supraconscient transfère la mémoire affective de l'acteur d'une dimension psychologique vers une qualité suprême, comme celle de l'essence de la Nature. À partir de là, Stanislavski introduit le concept de « *Je Suis* » (*I am*) provenant de la huitième étape du yoga, le *samâdhi*, autrement dit l'extase ou la béatitude. D'où son concept de coïncidence où l'acteur ne représente pas son rôle mais en est une incarnation.

### 1.1.3 *Je suis* (the *I am*)

Selon Ramacharaka, les yogis cherchent à atteindre l'état de *samâdhi*, niveau supérieur du *Raja yoga*, pour réaliser leur « Moi véritable ». Leur enseignement comprend deux degrés de prise de conscience du Moi Véritable (Real Self) :

Le premier, qui s'appelle « la conscience du "moi" (the « I »), est la pleine conscience de l'existence *réelle* qui vient au candidat et qui le pousse à *connaître* qu'il est une entité ayant une vie qui ne dépend pas du corps, une vie qui continuera en dépit de la destruction du corps, la vie réelle, en fait. Le second degré, qu'ils appellent « la conscience du "Je Suis" (the Consciousness of the « I AM »), est la conscience de son identité avec la Vie universelle (...)»<sup>439</sup>

Andrew White est formel : « Pour les yogis, l'objet de méditation est Dieu.

---

<sup>438</sup> Constantin Stanislavski, *Creating a role*, *op. cit.*, p. 81.

<sup>439</sup> Ramacharaka, *Raja yoga*, cité par Marie-Christine Autant-Mathieu, *op. cit.*, p. 21.

Pour Stanislavski, l'objet de méditation est le rôle<sup>440</sup>. » Ramacharaka emploie la notion du « Je suis » pour illustrer la rencontre de la pleine conscience de soi avec la vie universelle ; Stanislavski s'en sert pour définir la fusion de l'acteur dans son personnage. Cela nécessite l'activation du *prana*.

Le *prana*, l'énergie interne de l'acteur. Selon Stanislavski, cette énergie physique et physiologique, circulant dans le système musculaire, préside au mouvement. L'énergie est aussi une sorte d'impulsion spirituelle. Par le développement du *prana*, l'acteur sensibilise son attention intérieure et coordonne son centre cérébral (l'intellect) et son centre nerveux du plexus solaire (l'émotion).<sup>441</sup> Avec l'aide de la respiration et de la visualisation, l'acteur communique avec le monde par l'émission et la réception du *prana*. Pour les yogis, à un stade plus élevé, le microcosme de la personne peut résonner amplement avec le macrocosme de l'univers où il réalise le « vrai Moi ». Vibre alors un « Om » profond et puissant, (du sanskrit qui signifie le son), syllabe sanskrite qui incarne l'essentiel de l'énergie vitale originelle et dont la puissance offre des possibilités infinies.

De même, par le développement de l'énergie interne, l'acteur unit son physique et sa psyché. Il parvient à une conscience créative de soi, à un « ressenti » et effectue *Je suis* dans l'intégration du *prana*. Stanislavski insiste sur le fait que le ressenti de l'incarnation au rôle est une valeur essentielle que doit posséder tout acteur.<sup>442</sup> Pourtant, même si l'acteur sent « l'immersion » dans un personnage de théâtre, il garde une existence double. Un exemple est celui de Kostya qui, alors qu'il jouait le critique dans *La construction du rôle* a éprouvé une immense joie qu'il décrit ainsi: « Je me suis divisé, (...), en deux personnalités. L'une d'elle a vécu en acteur, l'autre en observateur<sup>443</sup>. » L'acteur maintient une

---

<sup>440</sup> R. Andrew White, « Stanislavski and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System », *op. cit.*, p. 87. Texte original: « For the Yogi, the object of meditation is God. For Stanislavsky, the object of meditation is the role. » (Notre traduction).

<sup>441</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, *op. cit.*, p. 228-229.

<sup>442</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, *op. cit.*, p. 37.

<sup>443</sup> *Id.*, p. 38



distance entre lui-même et son rôle. Dans l'un de ses textes, Stanislavski décrit cette distanciation à l'intérieur de l'acteur :

L'acteur vit, pleure et rit sur la scène, cependant qu'il observe ses propres larmes et ses sourires. C'est cette double fonction, cet équilibre entre la vie et le jeu, qui fait son art<sup>444</sup>.

D'un côté, Stanislavski demande à l'acteur la « dépossession de soi » pour que le moi quotidien fasse place à l'inspiration créatrice. D'un autre côté, l'acteur ne (re)présente pas le rôle mais entre dans la peau du personnage. Dans ce cas, il semble que, dans le jeu, la distanciation entre acteur et personnage s'efface.

Par ailleurs, le ressenti physique ou l'éprouvé du sentiment renvoie à la perception. Il nourrit un lien étroit avec le mouvement physique et débouche sur une compréhension profonde du mouvement interne de l'acteur. Cela s'apparente au *zhi jue yun dong* 知覺運動 du Taiji quan, c'est-à-dire « percevoir » (*zhi* 知), « comprendre » (*jue* 覺), « amorcer le mouvement » (*yun* 運), « se mouvoir » (*dong* 動)<sup>445</sup>. Nous en discuterons plus précisément dans la partie du travail interne du Taiji quan de notre thèse.

Le concept de « Je suis » va même au-delà de l'incarnation du rôle. « Je suis » unifie non seulement le corps, l'esprit et l'âme de l'acteur, mais fusionne en l'acteur, le personnage, ses partenaires et le spectateur qui deviennent Un. Comme l'écrit Marie-Christine Autant, grâce au travail sur le corps et à des exercices spirituels, « le comédien (stanislavskien) se libère (se décontracte), se purifie (il fait sa « toilette » avant chaque répétition) pour atteindre un état originel, naturel, peut-être dans une sensation panthéiste de dissolution dans l'univers<sup>446</sup>.»

---

<sup>444</sup> Constantin Stanislavski, *La Formation de l'acteur*, op. cit., p. 300.

<sup>445</sup> Traduction de Catherine Despeux, in *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo* 太極法說, op. cit., p. 20.

<sup>446</sup> Marie-Christine Autant-Mathieu, « L'inconscient créateur dans le Système de Stanislavski », op. cit., p. 29.

Il nous semble que le concept de « Je suis » répond à l'idée taoïste de « l'union de la nature et de l'homme » qui inspire la pratique du Taiji quan. Le supraconscient nous évoque le *dao*, l'origine de la vie. Si l'énergie interne employée dans le Système qui relie l'intellect, le sentiment et la volonté est le véhicule vers la vie de l'esprit humain, le pratiquant du Taiji quan cherche à « faire pénétrer partout un soufflé (*qi*) unitaire » pour stimuler sa puissance spirituelle. Nous discuterons ultérieurement du contenu du *qi* et de l'esprit du Taiji quan pour décrypter les raisons qui peuvent aider l'acteur à exprimer la vie de l'esprit humain dans un rôle.

## 1.2 Mikhael Tchekhov : la poursuite du « moi supérieur »

Michael Tchekhov (1891-1955) est considéré par Stanislavski comme son élève le plus brillant. Il débute au Théâtre d'Art à Moscou et y mène une carrière réussie de 1913 à 1928. Durant cette période, il étudie et travaille non seulement avec Stanislavski, mais aussi avec Vakhtangov, Meyerhold et Soulerjitski. Puis, sous la contrainte du régime, Tchekhov quitte la Russie à cause de son intérêt envers l'anthroposophie. L'artiste s'exile à Vienne, Berlin, Paris, Latvia et la Lituanie pendant les années 1928 à 1934. Malgré une vie nomade, il ne cesse de développer sa méthode du jeu et d'enseigner en Europe. En 1936, l'école d'art dramatique Tchekhov est créée à Darington Hall en Angleterre. À cause de la seconde guerre mondiale, il quitte l'Angleterre et passe la dernière étape de sa vie aux États-Unis de 1942 à 1955. Là-bas, l'artiste développe une carrière à Hollywood où il enseigne, écrit et participe à la création artistique de films. De nombreux acteurs hollywoodiens subirent son influence.

D'une part, Tchekhov hérite de l'enseignement de Stanislavski par sa recherche de la vérité interne et la profondeur des émotions humaines qui sont pour lui primordiales; d'autre part, il révolutionne la méthode de « mémoire affective » de son maître. Stanislavski propose à l'acteur de se mettre comme un

point de départ et d'appliquer son vécu psychique. Mais Tchekhov s'interroge aussi sur le rapport entre l'acteur et son personnage et propose une approche du jeu basée sur l'imagination et le mouvement. Il redéfinit la position suprême de l'acteur-créateur envers la création de son rôle. Cette recherche a été provoquée par la crise qu'il a vécue dans son milieu professionnel en 1918 au Premier Studio lorsque, dans *La Nuit des rois*, Tchekhov incarne Malvolio. Peu après l'ouverture de la production, il est atteint d'une grave paranoïa.<sup>447</sup> Dans le spectacle *Hamlet*, alors que Tchekhov interprète le prince du Danemark, il est tellement impliqué dans son jeu qu'il semble envahi par Hamlet. Hamlet-Tchekhov se perd dans son personnage et fait une expérience momentanée de « l'oubli de soi ».<sup>448</sup>

La quête spirituelle est toujours au centre de la recherche personnelle et artistique de Tchekhov. Grâce à son père l'écrivain et journaliste Aleksander Tchekhov, Tchekhov a reçu une formation étendue en philosophie occidentale. Pourtant, ces lectures l'amènèrent à désespérer du sens de la vie et à ne pas pouvoir dépasser ses dilemmes artistiques. Le dysfonctionnement psychique, en plus de l'effondrement de sa vie personnelle, force Tchekhov à chercher une voie de sortie.

### 1.2.1 L'inspiration de l'anthroposophie

Nous avons mentionné plus haut que Tchekhov découvrit le yoga au Premier Studio suite à l'enseignement de Soulerjitski. Cela l'orienta vers l'étude de la théosophie. Pourtant, cette source lointaine de l'hindouisme l'entrave et l'empêche d'aller au fond de cette pratique. Néanmoins, la rencontre avec l'anthroposophie de Rudolf Steiner fut décisive. Ce dernier, agissant comme une

---

<sup>447</sup> Propose de Mel Gordon, in Michel Chekhov, *On the technique of acting*, New York, Quill, 1991, XIV-XV.

<sup>448</sup> Vladislav Ivanov, « Evguenï Vakhtangov et Mikhaïl Tchekhov », in Marie-Christine Autant-Mathieu (dir.), *Mikhaïl Tchekhov, de Moscou à Hollywood, du cinéma au théâtre*, Montpellier, L'Entretemps, 2009, p 114.

oasis d'espoir, permit à Tchekhov non seulement de retrouver la santé mentale et son équilibre<sup>449</sup> mais le détourna de l'impasse du jeu psychologique, grâce à l'idée de conscience supérieure inspirée de la philosophie de Steiner.

Rudolf Steiner (1861-1925), philosophe autrichien, est clair : l'anthroposophie étudie et explore la « conscience de son humanité ». Il souligne l'importance d'un état particulier de conscience, entre veille et sommeil, pour pénétrer l'unité de l'organisme vivant, qui est cachée sous l'apparence physique de la personne et est invisible extérieurement. Steiner propose une méthodologie de la quête du spirituel dans l'homme (microcosme), jusqu'à celle du spirituel dans l'univers (macrocosme). J. D. Elsworth explique le sens de l'anthroposophie :

Il s'agit d'une doctrine qui se propose de réconcilier le spirituel et le sensible, de répondre à toutes les questions et de résoudre toutes les contradictions. Sans rejeter la pensée scientifique, elle dépasse le matérialisme et réaffirme, sur une base rationnelle, la nature spirituelle de l'homme et de l'univers<sup>450</sup>.

Tchekhov se soucie non seulement du sens profond de la vie individuelle ou artistique, mais aussi de celui de l'humanité. Ce qui le préoccupe est de trouver la vérité des origines profondes. À travers la « science spirituelle » de Steiner, Tchekhov affirme qu'il a trouvé *la connaissance exacte* de Dieu et des réponses aux questions qu'il se pose sur le christianisme.<sup>451</sup> Cela lui sert de guide concret pour atteindre l'expérience suprême, dans laquelle *spirituel* et *sensible*, *artiste* et *homme* sont reliés. Comme Marial Knebel, son célèbre élève, en témoigne :

En tant qu'acteur, il rechercha avec acuité l'harmonie sur scène et dans ses

---

<sup>449</sup> Liisa Byckling, « Mikhaïl Tchékhouv et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », in *Revue Russe* n°29, 2007. *Du spirituel au théâtre et au cinéma*, (pp. 101-113), p. 103.

<sup>450</sup> J. D. Elsworth, Andrei Bely, *A critical study of the novels*, Cambridge, Cambridge University Press, 1982, p. 37, cité par Liisa Byckling, « Mikhaïl Tchékhouv et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », in *Revue Russe* n°29, *op. cit.*, p. 102.

<sup>451</sup> *Id.*, p. 102-103.

rôles. En tant qu'individu, il était constamment tourmenté par ce qu'il sentait du déséquilibre du monde extérieur. D'où ses peurs et ses inquiétudes. Je pense que c'est aussi la raison de son intérêt pour l'anthroposophie et sa foi naïve dans une vérité, contenue, croyait-il, dans ces mêmes théories anthroposophiques, qui œuvrerait à l'unité de l'art et de la vie<sup>452</sup>.

### 1.2.2 Le moi supérieur

Inspiré par l'anthroposophie, Tchekhov explique qu'il existe *trois êtres* différents qui coopèrent en chaque individu. Il est primordial pour l'acteur de prendre conscience de ses trois « moi » et de ses fonctions différentes pour développer sa « personnalité créative ». D'abord, Tchekhov distingue le *moi supérieur* du moi quotidien:

Dans la vie quotidienne, nous nous identifions à notre « moi ». C'est lui qui agit quand nous disons « je veux, je sens, je pense ». Ce « moi » est indissociable de notre corps, de nos habitudes, de notre mode de vie, de notre situation familiale et sociale, de tout ce qui constitue notre existence normale. Mais, dans les moments d'inspiration, le « moi » de l'artiste subit une véritable métamorphose<sup>453</sup>.

La véritable métamorphose s'effectue au moment de l'inspiration qui transporte le moi ordinaire en *un nouveau moi*. À ce moment, « une vague de puissance »<sup>454</sup> émane désormais de tout l'être de l'acteur, communique entre le plateau et le public et remplit l'espace théâtral. Grâce à cette vague énergétique, l'acteur peut ressentir une *présence* réelle sur scène. C'est le moment où l'acteur se met en contact avec son moi supérieur, « l'artiste en nous, qui est à l'œuvre dans tout processus créateur<sup>455</sup> ».

---

<sup>452</sup> Propos de Maria Knebel, cité par Liisa Byckling, *op. cit.*, p. 103.

<sup>453</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, *op. cit.*, p. 125-126.

<sup>454</sup> *Id.*, p. 126.

<sup>455</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, *op. cit.*, p. 64.

À partir de ses expériences berlinoises au théâtre de Reindhart (il joue en allemand le rôle de Skid dans *Die Artisten* en 1929), Tchekhov observe :

Chez une personne douée, une lutte constante s'établit entre le moi inférieur et le moi supérieur. (...) Le moi inférieur, intégral, avec ses ambitions, ses passions et ses turbulences égoïstes, est le vainqueur de la vie quotidienne. Cependant, l'autre moi est (ou devrait être) le vainqueur du processus de création<sup>456</sup>.

Pourtant, Tchekhov avertit que, parfois, « la puissance d'inspiration dépasse les possibilités de nos moyens d'expression<sup>457</sup>. » Le moi supérieur est tellement libre et puissant qu'il peut surpasser les conventions de la mise en scène. Il faut rappeler le « moi quotidien » pour le surveiller et le contrôler. « La coopération de vos deux 'moi' conscients, supérieur et inférieur, est donc nécessaire pour que le spectacle soit possible <sup>458</sup>. » Le moi quotidien et le moi supérieur n'entretiennent pas une relation opposée mais réciproque.

Enfin, la *troisième* conscience est celle du personnage/une personne *illusoire* créée par l'acteur. Tchekhov illustre que « la personnalité artistique (de l'acteur) s'attache amoureusement à lui donner cette vie pendant que vous jouez<sup>459</sup>. » Pourtant, on ne fournit pas cette vie avec les sentiments personnels de l'acteur. Mais le moi supérieur élabore les sentiments épurés du subconscient et donne l'âme au personnage. Car tout ce que l'on a vécu s'imprègne dans le subconscient. « Ces impressions et ces sentiments épurés deviennent le principal matériau avec lequel votre personnalité peut créer la psychologie, 'l'âme' illusoire du personnage<sup>460</sup>. »

---

<sup>456</sup> M. Čehov, *Literaturnoe nasledie*, t. 1, 1995, 112, cité par Liisa Byckling, « Mikhaïl Tchékhouv et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », *op. cit.*, p. 112.

<sup>457</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, *op. cit.*, p. 127.

<sup>458</sup> *Id.*, p. 128.

<sup>459</sup> *Ibid.*

<sup>460</sup> *Id.*, p. 129

Nous avons indiqué plus haut que Stanislavski pense que: « plus le sentiment est subtil, plus l'acteur accède au supraconscient » et que le subconscient est une sorte d'entrepôt. Ce dernier permet d'épurer la mémoire au cours du temps et d'accéder à l'inspiration. Dans l'approche de Stanislavski, l'acteur applique cette émotion épurée et se fond dans le rôle. Pourtant, Tchekhov affirme que les sentiments ou même l'âme du personnage restent *illusoires* et en instant présent. S'ils prennent le feu avec l'inspiration, ils s'éteignent avec elle. L'acteur n'incarne pas le rôle. La distance entre l'acteur et son rôle est nette. D'une part, cela permet à l'acteur d'éprouver le plaisir de jouer et de le protéger du trouble mental ; d'autre part, le spectateur ne voit pas l'acteur qui souffre à l'intime de sa mémoire personnelle. Ainsi, il peut savourer la « fragrance artistique » du jeu de l'acteur, obtenir *rasa*, le plaisir.

Tchekhov résume le rapport des trois « moi » vis-à-vis de l'acteur comme le directeur (le moi supérieur), le modérateur (le moi quotidien) et le point de rencontre de ces deux derniers (l'âme illusoire du personnage)<sup>461</sup>. Cela engendre une conscience élargie qui permet à l'acteur de redéfinir sa position face à son rôle et à son spectateur et de lui donner son pouvoir de « sympathie »<sup>462</sup>. L'acteur se détache de son égocentrisme et de l'identification et arrive à regarder ce monde d'un point de vue plus objectif. Car « le moi supérieur libère en nous l'humour en nous libérant de nous-même<sup>463</sup>. » Ainsi, l'acteur arrive à discerner le positif et le négatif des qualités de son rôle et éprouve de la compassion pour lui. Le moi supérieur aiguïsera sa sensibilité et sa perception pour distinguer entre les besoins réels de la société et les goûts consommateurs de la foule. Car, faire du théâtre n'est pas simplement une affaire de divertissement mais aussi une

---

<sup>461</sup> *Id.*, p. 131 : « Le ressort du mécanisme créateur chez l'artiste qu'est l'acteur est constitué par une triple action de sa conscience : le « moi supérieur » oriente son jeu et lui inspire des sentiments véritables artistiques ; le « moi quotidien », avec son sens-commun, joue un rôle modérateur ; et « l'âme illusoire » du personnage devient un point de rencontre où se mêlent et se libèrent tous les élans créateurs du 'moi supérieur'. »

<sup>462</sup> *Ibid.*

<sup>463</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 72.

action sociale. Si le moi supérieur de l'acteur est bien éveillé, il arrive à répondre opportunément à « la pulsion de son époque ». Ainsi, l'acteur ne sert pas simplement son rôle mais éprouve la valeur humaine et unit l'art et la vie.

Pourtant, *comment obtenir les sentiments dont l'acteur a besoin pour son rôle sans se perdre dans la fusion avec son rôle ?*

### 1.2.3 La méthode créatrice de Tchekhov

#### *Imagination*

Après une conversation avec Stanislavski dans un café berlinois en 1928, Tchekhov souligne l'importance de l'imagination de l'acteur. Même si Stanislavski pense que l'imagination est l'essence de son Système, la façon dont l'acteur joue *comme s'il* était son personnage use son pouvoir imaginaire. Tchekhov note :

Nous comparâmes nos systèmes, trouvâmes un vaste terrain commun, mais aussi beaucoup de divergences (...) Par exemple, dans ma méthode, du début à la fin de son travail, l'acteur est complètement objectif par rapport au personnage qu'il crée. Pour K. S. (Stanislavski), me semble-t-il, nombreuses sont les situations dans lesquelles l'acteur se contraint, s'efforce d'exprimer de lui-même des émotions personnelles ; c'est difficile, douloureux, laid et creux (...). Cette approche altère toute la psychologie de l'acteur et, me semble-t-il, le force contre son gré à fouiller dans sa petite âme terne. Nos âmes sont petites et ternes en comparaison des images que le monde de l'imagination nous envoie parfois<sup>464</sup>.

Créer/rêver avec conscience et imagination. Tchekhov assimile le processus

---

<sup>464</sup> M. Čehov, *Literaturnoe nasledie*, t. 1, 1995, p. 338, cité par Liisa Byckling, « Mikhaïl Tchékhouv et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », *op. cit.*, p.111.



de création théâtrale à un phénomène hypnagogique. C'est comme si, lorsqu'il joue, il était dans un rêve moitié endormi moitié éveillé. Il y trouve aussi également les trois « moi » comme dans un rêve. Le personnage dans un rêve n'est pas égal au rêveur. Lorsqu'on est conscient de ce qui se passe dans ce rêve, il existe une autre conscience que ce rêveur endormi. Ainsi, le rêveur représente plus qu'une existence ordinaire. Cette autre conscience peut observer ce qui se passe dans le rêve et se détacher de celui qui lui appartient. Dans cet état, le rêveur ne colle pas aux images du rêve mais arrive à entrer en communication avec elles. Selon Tchekhov, le rêveur fait un dépassement de lui-même et se met en contact avec « un monde objectif de l'imaginaire <sup>465</sup> ». De ce point de vue, Tchekhov suggère que l'acteur s'approche de son rôle par l'imagination, en entrant en communication avec son imaginaire rêvé du rôle, pour solliciter les émotions épurées.

Si l'on se prépare à jouer le rôle de Don Quichotte, d'après l'approche de Stanislavski, l'acteur doit se considérer comme Don Quichotte. Quant à Tchekhov, « je dois le regarder se battre, aussi longtemps que j'en ai besoin jusqu'au moment où j'ai les sensations que je veux me battre<sup>466</sup>. » La question n'est plus comment l'acteur *lui-même* se comporte dans ce rôle mais comment *son rôle* réagit aux situations données. Pour Tchekhov, l'acteur doit esquisser les attitudes de son rôle en rapport avec les indications de la situation scénique du personnage données par l'auteur. Ce jeu créé dans l'imaginaire de l'acteur sert à « voir » la vie intérieure, la psychologie du rôle et provoque une émotion profonde. Les images qui viennent du fond de l'être possèdent leur propre vie. Plus souvent l'acteur médite sur elles d'une manière attentive, plus forts seront évoqués les sentiments, les émotions et les intentions créatrices. Le corps est désormais sollicité, modelé de/par l'intérieur. Ainsi, l'acteur assimile ces images

---

<sup>465</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 49.

<sup>466</sup> Michael Chekhov, from class notes taken by Deidre Hurst Du Prey at Dartington Hall, June 1938, *The Drama Review*, Michael Chekhov ed., vol. 27, no. 3, 1983, 2, cité par Richard Solomon, *Michael Chekhov and His Approach to Acting in Contemporary Performance Training*, Electronic Theses and Dissertations, The University of Main, 2002, p. 15.

mentalement et physiquement.

### *Le pouvoir créateur de la volonté*

Le secret du jeu de l'acteur, pour Tchekhov, réside dans la puissance créatrice de la volonté. Nous avons évoqué plus haut le fait que Tchekhov souligne l'implication de la volonté dans sa méthode du « rayonnement ». La volonté réside dans le geste physique et psychique :

Chaque geste, chaque action que l'on fait, jaillit d'une certaine impulsion de la volonté. (...) le geste effectué par l'acteur peut déclencher sa volonté. (...) plus l'impulsion volontaire est définie, plus le geste est expressif. (...) mieux le geste est formulé, (...) plus il a de chances de mobiliser la volonté...<sup>467</sup>

Ainsi, l'acteur doit savoir comment qualifier son action par rapport à son intention pour stimuler sa volonté créatrice. Car « l'action exprime le 'quoi'; l'intention exprime le 'comment'<sup>468</sup>. » Tchekhov explique si nous voulons lever le bras, nous pouvons le faire sans complication. Mais, si nous effectuons ce même mouvement avec une précaution ou une qualité comme doucement, rapidement, violemment, il produit une certaine nuance *psychologique*.<sup>469</sup>

### *L'atmosphère*

Si l'acteur peut inscrire son intention dans son geste pour stimuler différents sentiments, il peut également influencer, avec son imagination, l'atmosphère qui l'entoure. L'atmosphère créée avec un sentiment défini peut donner à l'acteur un sens de la dynamique interne. Cela lui permet de se métamorphoser en événement, en personnage, en mots et en mouvements. Selon Tchekhov, l'atmosphère est l'âme du spectacle. L'acteur crée l'atmosphère en coopération

---

<sup>467</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit, p. 89-90.

<sup>468</sup> *Id.*, p. 89.

<sup>469</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, op. cit. p. 86.

avec son partenaire et spectateur. De cette façon, l'atmosphère remplit l'espace vide de sens et unit la scène et la salle dans une « représentation organiquement homogène »<sup>470</sup>. L'un et l'autre communiquent, s'interpénètrent. Nous trouvons que cela fait écho à la conception de l'union de la nature et l'homme du Taiji quan. Selon la vision taoïste et de la médecine chinoise, le *qi*-transformation et l'universalisation du corps permet la « compénétration » entre homme et nature. Après cette conception du corps humain, le corps est flottant, varié, voire « mythique ». Grâce au mouvement du *qi*, l'homme s'ouvre à l'univers et « se fusionner occultement » (*minghe* 冥合) et s'échanger avec toutes choses.<sup>471</sup> Nous le discuterons dans la partie interne du Taiji quan de notre thèse.

### *Le geste psychologique*

D'un autre côté, Tchekhov propose le concept de « geste psychologique » (le G.P.), c'est-à-dire un mouvement qui peut entraîner la volonté créatrice de l'acteur. Le G.P. est un geste *archétype*<sup>472</sup> qui se distingue du geste quotidien. Il est à la fois un geste en soi mais aussi un sentiment qui lui est consubstantiel. C'est « le même mouvement qui s'exprime physiquement dans un cas (le geste) et psychologiquement dans l'autre (intentions et images) <sup>473</sup>. » Le G.P. engage l'être dans son ensemble, avec son corps et son esprit.

Après la première lecture d'une pièce, selon les idées reçues, l'acteur choisit librement sa position pour définir le G.P. de son personnage. Ce geste particulier, exprimé sous une *forme condensée*, rempli de la force interne, renseigne sur la direction que veut prendre l'acteur. Il aide l'acteur à saisir le *désir* particulier de son personnage, puis à définir ses désirs et traits de caractères secondaires. Le G.P. représente *l'essence* du personnage. C'est la colonne vertébrale qui permet à

---

<sup>470</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 85.

<sup>471</sup> Lai Shisan, « On the Reversal of the Urbane and the Uncultured and on Cultural Renewal in Zhuangzi: With Emphasis on Flow Body and Flow Language », in *NTU Humanitas Taiwanica*, n°77, Nov. 2012, (pp. 73-113), p. 89.

<sup>472</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, op. cit., p. 105.

<sup>473</sup> Michael Chekhov, *L'imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 113.

la chair, aux nerfs et aux veines du personnage de prendre sa forme. Cela ressemble beaucoup à la notion de sujectif développée par Stanislavski. Pourtant, Tchekhov le développe d'une manière plus intuitive et spontanée.

« Comment être certain que le G.P. choisi pour un personnage est le bon ? » Tchekhov répond : « *Vous seul pouvez en juger. Il s'agit d'une création personnelle. (...) si elle vous satisfait en tant qu'artiste, elle est juste*<sup>474</sup>. » Cependant, Tchekhov fournit quelques indications : le G.P. doit être simple, bien désigné, puissant et ferme. Quand on exécute le G.P., on engage le corps entier. Pour que le G.P. soit juste, il faut éliminer toutes sortes de crispations et de mollesse musculaires. Cela optimise une énergie psychologique pure sans intervention physique et cérébrale. Ainsi, le geste psychologique peut dépasser les limites du corps et les transgresser.<sup>475</sup>

Après avoir maintes fois pratiqué et justifié son G.P., l'acteur le laisse dans le fond de sa mémoire. Quand il joue, il suffit de solliciter la sensation imprégnée dans son corps, pour que le G.P. se manifeste sur son écran intérieur comme une sorte d'inspiration. L'acteur est désormais soutenu et poussé par cette énergie purement mentale engendrée par le G.P. Cette vague d'énergie psychologique fait parvenir au public tout ce qu'il dit, ressent, accomplit et souhaite interpréter en tant que personnage scénique.<sup>476</sup>

Par conséquent, guidé par son G.P. et sa volonté créatrice, l'artiste sculpte son rôle par le mouvement et l'imagination, il est à la fois un acteur et un créateur « à part entière » de son rôle, il est un artiste-créateur « au dessus » de son spectacle. Pourtant, Tchekhov constate qu'un simple entraînement physique ne suffit pas à développer la sensibilité artistique. Il faut chercher l'harmonie parfaite du corps et de l'esprit. Le corps doit être développé de façon à « assimiler des états psychologiques et s'en pénétrer jusqu'à devenir progressivement une véritable

---

<sup>474</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, op. cit., p. 105.

<sup>475</sup> Michael Chekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 141.

<sup>476</sup> *Id.*, p. 140.

caisse de résonance<sup>477</sup>.»

Fidèle à la recherche de la vie de l'esprit humain de Stanislavski, Tchekhov avance sa quête artiste-homme avec la ressource de Steiner. Il propose l'imagination et le mouvement pour solliciter l'interaction du corps-esprit chez un acteur pour toucher la sphère au-delà de soi, les forces spirituelles voire cosmiques.

Nous considérons la pièce comme un ensemble de signes, de hiéroglyphes et à travers eux nous devons nous-même nous élever vers l'éternité (...) nous devons trouver une nouvelle technique de jeu. En tant qu'acteurs, nous avons été formés par les émotions de la sphère animale. Maintenant, nous ne devons pas agir nous-mêmes, mais laisser agir à travers nous les forces qui nous sont supérieures ; nous devons nous sacrifier à ces forces<sup>478</sup>.

Comme Stanislavski, l'approche du jeu de l'acteur de Tchekhov n'est ni une action purement de l'extérieur vers l'intérieur, ni nettement une projection de l'intérieur vers l'extérieur, mais une action de nature psycho-physique. Il nous semble que Tchekhov privilégie le pouvoir intérieur de l'acteur-homme. Cela fait écho au travail interne du Taiji quan. Sa tendance à unir l'art et la vie, l'homme et l'univers.

## 2. L'« écart » dans le jeu masqué de la lignée française Copeau-Lecoq-Mnouchkine

Si les maîtres russes, Stanislavski et Tchekhov, soulignent l'importance de l'entraînement physique dans la préparation de l'acteur pour révéler l'esprit du rôle et mettre une distance entre l'acteur et son personnage, ils ne négligent pas

---

<sup>477</sup> Michael Chekhov, *Être Acteur. Technique du comédien*, op. cit., p. 20.

<sup>478</sup> *Neizvestnaja Rossija. XX vek*, Moskva, Istoričeskoe nasledie, 1992, p. 153, cité par Liisa Byckling, « Mikhaïl Tchékhouv et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », in *Revue Russe* n°29, op. cit., p. 106-107.

non plus le cheminement interne, la technique psychophysique, pour unifier le corps et l'esprit, pour exprimer les émotions universelles. Par contre, les maîtres français, Copeau, Lecoq et Mnouchkine, mettent l'accent plutôt sur l'approche physique pour réveiller la mémoire oubliée du corps et extérioriser les passions humaines.

## 2.1 Jacques Copeau : la recherche d'une « harmonie perdue » de l'acteur

Jacques Copeau (1879-1949), comme ses contemporains, cherche de nouvelles méthodes pour former l'acteur-créateur. Après avoir visité Gordon Craig à Florence et suivi les cours de Jacques-Dalcroze à Genève en 1915, en retournant à Paris, Copeau lance son enseignement du jeu théâtral avec de jeunes enfants de la même année. Si le Taiji quan influencé par la philosophie taoïste a pour but de remonter à la source et retrouver son « enfant » en soi, le maître de théâtre prend aussi le modèle de « l'enfant » comme exemple dans sa pédagogie de l'acteur. Car, selon Copeau, l'enfant possède une souplesse et une totalité d'engagement dans son jeu, cela lui donne une capacité de s'envoler par la création d'un imaginaire. Il est noté dans son cahier de l'enseignement : « Que tout repose sur la discipline : avoir ces enfants *en main*. Le but : des instruments parfaitement souples et nuancés. Puissants aussi. *Des instruments vivants, qui répondent à la pensée du chef et du maître*<sup>479</sup>. » Il suggère à l'acteur, par l'entraînement corporel, de retrouver « un état pur »<sup>480</sup> pour se forger et se transformer en « une parfaite obéissance »<sup>481</sup> à ses pensées créatrices. De la même manière, pour que le pratiquant du Taiji quan puisse agir selon le désir de son cœur, il doit connaître le sens de l'ouverture et de la fermeture dans ses

---

<sup>479</sup> Jacques Copeau, « Cahier de Jacques Copeau », jeudi 18 novembre 1915, dans *Registres VI : L'École du Vieux-Colombier*, textes établis, présentés et annotés par Claude Sicard, coll. « Pratique du théâtre », Gallimard NRF, Paris, 2000, p. 98, cité par Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, Lavérune, L'Entretemps, 2014 p. 27.

<sup>480</sup> Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, op. cit., p. 30.

<sup>481</sup> *Id.*, p. 27.

mouvements. Car « celui qui comprend ce que sont l'ouverture et la fermeture connaît le *yin* et le *yang*<sup>482</sup>. » Ainsi, il arrive non seulement à trouver l'harmonie dans son mouvement entre le plein et le vide, mais aussi dans son esprit entre l'intellect (l'esprit conscient) et l'intuition (l'esprit originel)<sup>483</sup>.

De même, Copeau réclame que l'acteur recherche une « harmonie perdue »<sup>484</sup>. Il explique : « Pour la pureté du théâtre, sa grandeur vivante et sa poésie, ce n'est pas seulement de votre intelligence et de votre talent que nous avons besoin, mais de toute votre personne, de toute votre vie, d'un joyeux sacrifice<sup>485</sup>. » Si le Taiji quan demande au pratiquant de s'abandonner pour suivre l'adversaire, vider ses préjugés pour s'accorder aux autres afin d'accomplir le *dao* de l'art martial, Copeau demande à l'acteur de sacrifier son moi en laissant la place à un autre soi plus grand pour être « possédé »<sup>486</sup> par son personnage. Dans la vision de Copeau, Guy Freixe explique :

L'acteur est donc défini comme un intercesseur. Il doit entrer en contact, par son jeu, avec une part mystérieuse, indéfinie, invisible de lui-même. Pour s'élever ainsi, et rencontrer le personnage qui incarne ces forces, il doit se préparer : apprendre à s'oublier, se démunir, accepter de n'être rien<sup>487</sup>.

D'une part, Copeau évoque une dimension spirituelle dans la vocation de l'acteur qui est une élévation de soi. D'autre part, il propose en sous-jacent le concept de la distance du jeu entre le moi et le personnage. Ce n'est pas le moi

---

<sup>482</sup> Li Yiyu, « Formules des cinq principes 五字訣 », traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 119. Texte original: 「能懂開合，便知陰陽。功用一日，技精一日，漸致從心所欲，罔不如意矣。」

<sup>483</sup> Nous présenterons plus précisément le terme de « l'esprit conscient » et de « l'esprit originel » dans le chapitre prochain.

<sup>484</sup> Jacques Copeau, *Journal 1916-1948*, Paris, Seghers, 1991, p. 183.

<sup>485</sup> Jacques Copeau, « Conférence donnée au Laboratory Theatre », 1927, dans *Registres I : Appels*, p. 139, cité par Guy Freixe, *op. cit.*, p. 64.

<sup>486</sup> Jacques Copeau, *Introduction au Paradoxe sur le Comédien de Denis Diderot*, Librairie Plon, Paris, 1929, p. 13-14, cité par Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur, op. cit.*, p. 46.

<sup>487</sup> Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur, op. cit.*, p. 43.

ordinaire qui présente le rôle, mais un moi d'une conscience supérieure qui l'incarne.

Copeau expérimente diverses façons de former le nouvel acteur. Sa méthode consiste à aller de l'extérieur à l'intérieur, à reformuler le corps de l'acteur pour ressusciter son état d'âme, et accomplir « l'âme du personnage ». Premièrement, en se référant à la nature, Copeau suggère une improvisation corporelle basée sur les animaux. L'acteur recherche un état physiologique personnel qui commande ses propres mouvements pour évoquer l'état intérieur des animaux. Ces mouvements ne sont pas fixés ou désignés par une connaissance précise mais sont conduits d'une manière instinctive. Cet état physiologique personnel ressemble au phénomène du *qi* dans la pratique du Taiji quan. En effet, les mouvements du Taiji quan s'inspirent beaucoup des animaux comme le tigre, le singe, le paon, le coq, etc. Pourtant, contrairement à la méthode improvisée de Copeau, le pratiquant du Taiji quan commence toujours par imiter les mouvements et apprendre la forme. Une fois que l'on fait correctement les mouvements, on obtient un état de calme, et on perçoit la sensation du *qi* se mettant en action. Puis, on emploie la méthode d'imagination sur des choses objectives. On s'applique à l'attitude, au comportement et à l'apparence de l'animal dans le milieu naturel de vie. À travers l'apparence physique des animaux, le pratiquant s'imprègne au fur et à mesure de l'impression ressentie de leur manière d'être et de leur comportement. Ainsi, on chasse toutes les pensées parasites en trouvant un calme intérieur dans son mouvement, en prenant conscience de ces états qui s'appliquent au règne animal. À un stade avancé, on se débarrasse de la forme en gardant cette énergie interne réveillée. Même si ces deux méthodes sont inverses, cependant, Copeau et le pratiquant de Taiji quan s'appuient sur une gestuelle extérieure pour évoquer les différents états émotionnels.

En outre, Copeau emploie la gymnastique pour développer le corps de l'acteur afin qu'il acquière une disponibilité physique, un état de détente propre à la



perception des émotions. Pour éviter un jeu réaliste et collant à la personne de l'acteur, Copeau propose à l'acteur de jouer derrière un voile, un masque « noble », inspiré du masque Nô. Cela aide l'acteur à effacer toutes les expressions faciales stéréotypées en stimulant de nouveaux circuits expressifs. Sous le masque, l'acteur s'extrait des attitudes et de ses habitudes corporelles, de ses idées intellectuelles, et ainsi, se laisse porter par ce « vide de soi » qui exprime la vérité de l'être. Selon Guy Freixe, c'est « un vide mystérieusement plein »<sup>488</sup>. Le masque est un outil qui permet de *transporter* une source inconnue et d'évoquer la potentialité illimitée du moi profond de l'acteur. Freixe explicite :

Le masque n'est pas porté seulement pour gommer les tics et les déformations habituelles dans le jeu, mais pour ouvrir à une autre dimension, à plus grand que soi. Étant la figure de l'Autre, il demande le retrait de soi pour incarner le personnage. Voilà la raison principale pour laquelle le masque est devenu l'instrument privilégié de ce « transport » mystérieux qui fonde, selon Copeau, le jeu de l'acteur<sup>489</sup>.

Le masque sert comme une loi de mouvement pour relever une mémoire oubliée et mystérieuse du corps. La recherche du « vide » chez Copeau est proche du concept oriental, et notamment celui du théâtre Nô ou du Taiji quan. Le pratiquant délaisse ses habitudes quotidiennes et ses préjugés inutiles en se chargeant de sa capacité innée, spontanée et naturelle. Dans le plein, il y a le vide ; dans le vide, le plein.

## 2.2 Jacques Lecoq : le réveil d'une « innocence préconsciente »

Jacques Lecoq (1921-1999), reçut l'héritage de Jacques Copeau à travers Jean Dasté avec la compagnie des Comédiens de Genonble, souligne l'importance de maintenir la distance du jeu entre l'acteur et son personnage. Selon lui, cette

---

<sup>488</sup> *Id.*, p. 37.

<sup>489</sup> *Id.*, p. 55.

distance permet à l'acteur de mieux jouer. L'acteur peut exploiter plus de possibilités autour de la pièce. Cela ouvre un espace élargi de sa propre personnalité et offre une dimension théâtrale du fond commun humain. Car, en jouant à l'intérieur de cet « espace », l'acteur évite de tomber dans un jeu narratif qui perturbe sa perception sur ce qui est en train de se passer. Lorsqu'il ne s'identifie pas à son personnage, il ne se met plus en tension pour présenter l'image réaliste de ce dernier. L'acteur peut être mieux présent à soi et aux autres, modifier et dynamiser son jeu selon chaque instant. La distance entre l'acteur et son personnage est un élément indispensable pour un jeu effectif et convaincant. Lecoq explique :

Si le personnage et la personne ne font qu'un, le jeu s'annule. Si cette osmose peut servir dans certains gros plans du cinéma psychologique, le jeu théâtral doit transporter l'image jusqu'au spectateur. Il y a une grande différence entre les acteurs qui expriment leur vie et ceux qui jouent véritablement<sup>490</sup>.

Ainsi, Lecoq emploie diverses sortes de masques pour entraîner l'acteur à trouver cette distance.

#### *Le masque neutre : la loi de l'équilibre*

Le masque neutre qui contient un visage en équilibre, apaisé, sans expression, est un outil pour entraîner l'acteur à obtenir la disponibilité au jeu. Son usage donne à l'acteur une ouverture et une sensation de calme dans son corps. La démarche pédagogique de Lecoq est *via négavita*. Selon Thomas Prattki, pédagogue de l'École, « *via négavita* est une stratégie pour générer en urgence l'énergie créative<sup>491</sup>. » Étant donné que le masque neutre contient le principe d'équilibre, de l'absence d'émotion, il aide à éliminer la crispation musculaire du

---

<sup>490</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit., p. 71.

<sup>491</sup> Propos de Thomas Prattki, cité par Simon Murray, *Jacques Lecoq*, London, Routledge, 2003, p. 51. Texte original : « *Via negativa* is indeed a strategy to generate urgency and creative energy. » (Notre traduction).

corps et du visage et le nœud émotionnel du regard des autres. Si on le porte d'une manière correcte, on obtient une sensation de détente. Toute habitude et expression superflue du corps et du visage seront effacées. Cela régule sa position intérieure jusqu'à un point d'équilibre. Ainsi, l'acteur peut interpréter le déséquilibre du conflit de son personnage.

Lors des premiers exercices du masque neutre, l'acteur se place au commencement de la vie comme s'il était un nouveau-né qui s'éveille pour la première fois. Il découvre un monde nouveau avec fraîcheur et curiosité. Lecoq propose à l'acteur de chercher *la dynamique profonde de la situation*. L'acteur ne doit *pas jouer* ou *éditer* ce qu'il connaît. Sous le masque neutre, l'acteur est enclin à s'identifier à la nature dans le voyage élémentaire. D'abord, il devient lui-même la nature calme, neutre, en équilibre dans laquelle « son(mon) souffle épouse le mouvement des vagues et, (...), l'image se renverse et il(je) devient lui(moi)-même la mer<sup>492</sup>... ». Il explore la vie souterraine de chaque élément, *une qualité universelle* mais *sans infirmité*. Ce travail rejoint la pédagogie de *la mimo-dynamique* dans laquelle l'acteur cherche *le fonds poétique commun* des couleurs, matériaux, lumières..., etc. Après avoir traversé la nature en équilibre, Lecoq propose à l'acteur de le soumettre aux intempéries, de lui faire subir des tempêtes, des bouleversements, « pour que le corps agisse à la limite de ses possibilités, dans l'urgence et l'imaginaire<sup>493</sup>. »

La mimo-dynamique de Lecoq, par les actions physiques, évoque le fonds poétique commun des choses et la qualité universelle de l'être. Il nous semble que sa démarche fait écho à celle du Taiji quan. Car, en pratiquant « la forme » du Taiji quan, le pratiquant incorpore graduellement les différentes expressions de l'énergie naturelle et relève l'être profond de l'homme et la nature.<sup>494</sup> L'acteur, sous le masque neutre, soit se fait transformer par la nature, soit s'identifie à elle ; il tente de stimuler l'énergie la plus innée de l'être humain.

---

<sup>492</sup> Jacque Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit., p. 53.

<sup>493</sup> *Ibid.*

<sup>494</sup> Voir notre thèse : Première partie, Chapitre III. 1.3 *Treize Postures* du Taiji quan, p. 127.

## Réactiver la mémoire du corps

D'un côté, la recherche de la neutralité par le masque aide l'acteur à éviter une expression subjective de son identification personnelle. L'effacement en soi permet à l'acteur d'obtenir une distance entre lui-même et son rôle pour présenter le fond universel de l'humain. D'un autre côté, en portant le masque neutre, l'acteur s'identifie à la nature d'une manière somatique et sensuelle. Cela constitue un « dépôt » dans le corps. Car « la nature est notre premier langage. Et le corps se souvient<sup>495</sup> ! » Une nouvelle mémoire corporelle se forme, ou plutôt une mémoire ancienne s'éveille. Catherine Skansberg le décrit comme une sorte de « gestes oubliés »<sup>496</sup>. Guy Freixe explique :

Le “neutre”, d'une manière paradoxale, est l'expression concrète de ce dénominateur commun qui nous unit pour aller à la recherche des fondamentaux de la vie, mais, en même temps, il permet de s'aventurer dans la zone la plus secrète de soi-même<sup>497</sup>.

Cette nouvelle mémoire renvoie à « une réminiscence proustienne »<sup>498</sup>. De son côté, John Keefe pense que la démarche du masque neutre contient « un dualisme entre le monde conscient encombré d'adulte versus une innocence préconsciente. » Elle vise à accéder à un état de « l'innocence préconsciente »<sup>499</sup>,

---

<sup>495</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, *op. cit.*, p. 56.

<sup>496</sup> Catherine Skansberg, « La recherche des gestes oubliés. L'École de Jacques Lecoq », dans *La Formation du comédien*, études réunies et présentées par Anne-Marie Gordon, coll. « Les Voies de la création théâtrale », t. IX, éd. Du CNRS, Paris, 1981, p. 79-91, cité par Guy Freixe, *op. cit.*, p. 114.

<sup>497</sup> Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, *op. cit.*, p. 115.

<sup>498</sup> *Id.*, p. 114.

<sup>499</sup> John Keefe, in Simon Murray, *Jacques Lecoq*, *op. cit.*, p. 77. Texte original: « Although I think Lecoq's understanding of the term “neutral” is insightful and inspiring, there's sometimes an implication of trying to reach a state of preconscious innocence. There's a kind of dualism here – not a Cartesian one – but another kind that is almost to do with “experience versus innocence”. There's a dualism of the conscious cluttered adult world versus a pre-conscious innocence... Once we become an adult we can't turn off our consciousness. If we do we are in an Artaudian state of trance or meditation. » (Notre traduction) Note: Dans la métapsychologie de Sigmund Freud, le préconscient désigne une instance équivalente à la mémoire.

autrement dit, une authenticité profonde du soi, un état pur et spontané de l'enfant. Selon l'expression taoïste, il est « la nature originelle ».

Lecoq utilise le masque neutre pour réactiver la mémoire du corps. Il aide à éliminer toute l'intervention inutile de la conscience pour que l'innocence préconsciente puisse surgir. Ainsi, sous le masque, la conscience et « l'innocence préconsciente » peuvent désormais fonctionner d'une manière unifiée et harmonieuse comme le Taiji. Pourtant, la démarche de Lecoq reste externe. L'acteur n'incarne pas le rôle. L'émotion brille grâce à la poésie de ses gestes masqués. L'écart entre l'acteur et son personnage est net et clair.

### 2.3 Ariane Mnouchkine : extérioriser les passions humaines par la forme du théâtre asiatique

Ariane Mnouchkine (née en 1939), influencée par la recherche de Jacques Copeau et la pratique de Jacques Lecoq, met dans sa pratique en évidence la distance du jeu entre l'acteur et son personnage. Elle propose le jeu masqué pour que l'acteur échappe au réalisme et évite la psychologie. Inspirée d'Antonin Artaud, Mnouchkine constate que « le théâtre est Oriental. » Elle emprunte non seulement le masque occidental mais aussi oriental pour travailler sur les états de personnages. Si Mnouchkine utilise les masques orientaux, elle ne cherche pas à se rapprocher de leurs formes codifiées mais s'appuie sur *les lois fondamentales*. Le masque a pour but d'explorer le nouveau langage corporel de l'acteur et de « muscler son imaginaire »<sup>500</sup>. Ce qui l'intéresse, c'est de traduire les états intérieurs par le geste imaginaire. « La plus grande loi mystérieuse est sans doute celle qui régit le mystère entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'état et la forme<sup>501</sup>. » À travers la forme des masques, Mnouchkine persiste à chercher comment donner la forme à une passion : extérioriser l'intériorité sans tomber

---

<sup>500</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Trajectoire du soleil : autour d'Ariane Mnouchkine*, Paris, Théâtrales, 1998, p. 19.

<sup>501</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Dresser un monument à l'éphémère. Rencontre avec Ariane Mnouchkine*, Paris, Editions Théâtrales, 1995, p. 31.

dans l'extériorité.

Hélène Cixous indique que « l'art de l'acteur oriental, c'est celui de trouver le symptôme d'une passion<sup>502</sup>. » Pour Mnouchkine, « l'art de l'acteur c'est d'abord une autopsie, et ensuite une symptomatique. Ou plutôt une symptomatique, et ensuite une autopsie<sup>503</sup>. » Quand l'acteur se présente sur scène, il faut que le corps s'impose tout entier pour révéler l'état profond de son rôle. Il doit « entrer en enfance » et jouer avec « son minimum »<sup>504</sup>. Comme Copeau et Lecoq, la méthode de Mnouchkine est *via negativa*. Le principe est de « ne pas faire ». Simon Abkarian témoigne que « c'est un moyen d'être en état de disponibilité pour recevoir l'âme du personnage<sup>505</sup>. » Mnouchkine proclame qu'il faut « se laisser faire, laisser les choses se produire, recevoir encore et toujours, écouter<sup>506</sup>. » À moins de se vider de son moi quotidien, de ses préjugés et habitudes, l'acteur ne peut se laisser posséder par son personnage. Guy Freixe avance : « Mnouchkine demande à l'acteur de passer par le vide, l'absence, la 'désincarnation' selon la terminologie de Jovet, pour que le personnage puisse prendre corps, dans l'incarnation<sup>507</sup>. » Pareillement, la pratique du Taiji quan demande au pratiquant de s'oublier et de suivre son rival pour accomplir l'art de l'art martial.

Dans votre vie, si vous cédez et suivez la force universelle de la nature, vous deviendrez tôt ou tard partie de l'univers entier. Le même principe s'applique à la pratique martiale du Taiji : après avoir cédé à l'adversaire, vous l'emporterez

---

<sup>502</sup> Entretien réalisé par Béatrice Picon-Vallin, « L'orient au théâtre du soleil : le pays imaginaire, les sources concrètes, le travail original. Rencontre avec Ariane Mnouchkine et Hélène Cixous », consulté le 8/6/2021,

<https://www.theatre-du-soleil.fr/fr/a-lire/l-orient-au-theatre-du-soleil-4152>

<sup>503</sup> Entretien avec Ariane Mnouchkine, in Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, op. cit., p. 268.

<sup>504</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Dresser un monument à l'éphémère. Rencontre avec Ariane Mnouchkine*, op. cit., p. 22.

<sup>505</sup> Simon Abkarian, in Josette Féral, *Trajectoire du soleil autour d'Ariane Mnouchkine*, op. cit., p. 26.

<sup>506</sup> *Ibid.*

<sup>507</sup> Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, op. cit., p. 177.

bientôt sur lui, parce que la force de votre adversaire est sous votre contrôle. Alors, vous pourrez utiliser sa force comme si elle vous appartenait<sup>508</sup>.

Ainsi, les principes des mouvements du Taiji quan ont pour but d'éliminer toutes les tensions superflues physique et psychologique du pratiquant jusqu'à ce qu'un autre corps-esprit surgisse. Il en va de même pour le masque qui oblige l'acteur à écouter et à recevoir ce que le masque lui propose. Sous le masque, l'acteur devient tout nu. Une moindre intention pas juste, et toute action devient fausse. Le masque est « la loupe sur l'âme »<sup>509</sup>, selon l'expression de Mnouchkine. En portant le masque, l'acteur n'analyse pas les causes psychologiques du passé de son rôle, et il n'emploie pas sa mémoire personnelle. Il est invité simplement à agir, au présent, avec son corps et son cœur jusqu'à ce que son propre masque tombe et qu'un autre en soi apparaisse. Ainsi, l'acteur devient *l'inconnu* pour lui-même. « Rendre familier le plus étranger, et mettre à distance le plus familier<sup>510</sup>. » Un écart s'est créé entre l'acteur et son rôle. Étant donné que son corps est soumis et adapté entièrement à son masque, il peut désormais être conduit librement par son imaginaire, ses pensées et son esprit. Pourtant, cette pensée imaginaire n'appartient pas au mental mais aux activités occultées par ce dernier. Guy Freixe interroge : « Cet étranger en soi, qui permet de mieux se voir soi-même, qu'est-il sinon cette puissance obscure que nous nommons aujourd'hui l'inconscient ?<sup>511</sup> »

Mnouchkine, héritière de Copeau et Lecoq, souligne l'importance du travail physique pour révéler la passion du personnage, l'âme de l'acteur. Sa démarche, comme ses deux prédécesseurs, va de l'extérieur vers l'intérieur. Son théâtre

---

<sup>508</sup> Liao Waysun, *Les Trois classiques du tai chi chuan*, op. cit., p. 121.

<sup>509</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Trajectoire du soleil autour d'Ariane Mnouchkine*, op. cit., p. 29.

<sup>510</sup> Ariane Mnouchkine, in Entretien réalisé par Béatrice Picon-Vallin, « L'orient au théâtre du soleil : le pays imaginaire, les sources concrètes, le travail original. Rencontre avec Ariane Mnouchkine et Hélène Cixous », op. cit., <https://www.theatre-du-soleil.fr/fr/a-lire/l-orient-au-theatre-du-soleil-4152>

<sup>511</sup> Guy Freixe, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, op. cit., p. 178.

montre un parfait mariage entre le théâtre oriental et occidental. Mnouchkine ne copie pas purement la forme mais « copie de l'intérieur ». Elle cherche la métaphorisation du geste comme l'illustration de la forme afin de révéler une « âme complète<sup>512</sup> » de personnage. Freixe résume : « L'acteur, pour Mnouchkine, est animé par le souffle de l'invisible, et tout son art consiste à le rendre parfaitement visible. Cette mise en tension définit sa poétique du jeu<sup>513</sup>. » Même si le Taiji quan est un art martial avec une forme fixe, il met l'accent sur son travail interne. Dans la prochaine partie de cette thèse, nous verrons comment le travail corporel du Taiji quan est celui de l'esprit ; comment le pratiquant du Taiji quan est véhiculé par le souffle pour incarner sa véritable existence. Ainsi, nous envisagerons comment ce souffle peut se transporter de l'art du combat à la scène et enflammer l'art de l'acteur, d'âme à âme.

---

<sup>512</sup> Expression à Ariane Mnouchkine, in Guy Freixe, *op. cit.*, p.182.

<sup>513</sup> *Id.*, p. 179.



## Chapitre III

### **Le travail interne dans le Taiji quan**

Si le travail de l'acteur est la gestion des émotions, la culture physique du théâtre européen du XXe siècle jusqu'à nos jours cherche à révéler la vie profonde de l'humain. Il en va de même pour un pratiquant d'art martial. Dans le combat, le compétiteur doit prendre conscience des risques sans être paralysé par la peur. Il est censé aller de l'avant, voire engendrer un dépassement de soi pour obtenir une meilleure performance. Pourtant, cela ne veut pas dire foncer tête baissée et perdre le sens de l'éthique. C'est pourquoi le Taiji quan met l'accent sur l'importance du développement interne. Comme Anatoli Vassiliev (1942-), héritier de l'école russe, a introduit le Taiji quan et l'art martial (*wushu* 武術) dans l'entraînement de ses acteurs depuis 1990. Car « l'acteur (il) doit être Apollon, les flèches à la main<sup>514</sup>. » Pour Vassiliev, l'image idéale de l'acteur est semblable à celle du guerrier. Dès que l'acteur arrive sur scène, il doit être prêt pour pouvoir s'affronter au conflit dramatique. Vassiliev explique l'enjeu du training :

Il ne s'agit pas de quelque entraînement purement physique (...). C'est surtout la question de savoir maîtriser la circulation de l'énergie dans le corps, c'est la question du souffle, de la concentration intérieure. (...) Le *wu shu* recherche le calme aussi bien que la férocité pour arriver à contrôler ses forces physiques des deux côtés de la balance contraction/expansion, yin/yang, positif/négatif<sup>515</sup>.

Même si Vassiliev n'a pas créé une méthode pour appliquer le Taiji quan au jeu de l'acteur, il indique que le Taiji quan permet à l'acteur de développer la

---

<sup>514</sup> Anatoli Vassiliev, *Sept ou huit leçons de théâtre*, Traduit du russe par Martine Néron, Paris, P.O.L, Académie Expérimentale des Théâtres, 1999, p. 105.

<sup>515</sup> Anatoli Vassiliev, *Présentation du programme de stage ARTA*, Paris, Archives ARTA, 2004.

« capacité interne ». L'entraînement vise à « maîtriser la circulation de l'énergie dans le corps », à être conscient de son « souffle », à soulever sa concentration intérieure. Cela fait l'écho à la recherche du Taiji quan dans lequel le développement de *qi*-énergie est primordiale.

Le Taiji quan, s'inspire de la philosophie taoïste et intègre la même vision du corps humain que la médecine chinoise, qui donne accès à l'éveil psychique, intellectuel et spirituel du pratiquant. Il souligne les rapports étroits entre le *shen* 神 (l'âme), le *qi* 氣 (l'énergie interne), le *xin* 心 (le cœur / l'esprit) et le *shen* 身 (le corps). Il cherche à soulever l'existence de l'être humain entre le ciel et la terre. Ce n'est pas un hasard si Vassiliev utilise le Taiji quan comme une technique de jeu. Car le maître russe remet en question « l'existence de l'homme » dans l'espace théâtral. Il change définitivement de style et d'objectif théâtral en déclarant se « tourne(r) résolument du côté de l'esprit » et en marquant que « l'acteur est une courroie de transmission, un intermédiaire entre Dieu et l'Homme ». <sup>516</sup>

Afin de mettre en valeur ce que le travail interne du Taiji quan peut apporter à l'acteur, nous analyserons les points suivants :

- comment le travail interne du Taiji quan se réfère à l'esprit, au cœur, à l'énergie interne et au corps de l'acteur dans ses sources d'inspirations ;
- comment cela fait référence à la conscience supérieure et à la créativité de l'acteur que les metteurs en scène européens recherchent ;
- comment l'esprit du Taiji quan apporte une aide à l'acteur pour lui permettre de maintenir une distance entre sa propre personnalité et le profil du personnage qu'il interprète.
- comment le *qi* du pratiquant peut rejoindre au *qi* de l'acteur et lui donner un accès à « l'éprouvé » sur scène.

---

<sup>516</sup> Anatoli Vassiliev, *Anatoli Vassiliev, Maître de stage*, Carnières-Morlanwelz, Lansman, 1997, p. 15.

## 1. L'inspiration de la philosophie taoïste

### 1.1 Le *dao* du retour à « l'enfançon »

Le Taiji quan s'inspire de la philosophie taoïste qui s'appuie sur le concept « d'unité entre le ciel et l'homme » (*tien ren he yi* 天人合一) et selon lequel « le ciel et l'homme se confondent en un seul être ». Cela exige une pratique corporelle qui vise à perfectionner son être afin de trouver le *dao* 道<sup>517</sup>, c'est-à-dire la vérité de la vie. Laozi décrit le *dao* comme une réalité à l'origine de l'univers : « Le *dao* est un être indifférencié, né avant le ciel et la terre<sup>518</sup>... » En même temps, ce penseur constate que l'on ne peut pas parler du *dao* ; dès que l'on en parle, le *dao* n'est plus. Selon lui, le *dao* est *wu* 無, le non-être, le non-avoir, ce qui n'est pas synonyme de néant. C'est au contraire un mode supérieur du *dao* que d'être ineffable, c'est le Principe Suprême.

Le terme *dao* a aussi le sens de « chemin ». En effet, sur ce chemin, il s'agit du voyage du retour, du retour à la nature originelle, à l'origine de l'homme. Pour cela, Laozi dit :

Parvenu au vide extrême, gardant la quiétude au plus profond,

Des Dix mille êtres qui s'agitent, je contemple le retour.

Tous ces êtres animés qui foisonnent, tous retournent à leur origine<sup>519</sup>.

Dans ce retour, Laozi prend « l'enfançon » comme modèle. Si l'on observe le nouveau-né, l'énergie (*qi*) remplit tout son être et son énergie spirituelle (*shen*) est intact. Il est naturel, libre et spontané car le *dao* est en lui, autrement dit, son

---

<sup>517</sup> 道: *dao*, peut se traduire comme « les lois naturelles » ou « la voie ». Ici, il doit être pris dans le sens de la vérité de la vie.

<sup>518</sup> Laozi, *Xinyi Laozi duben* 新譯老子讀本, Yu Peilin note et éd. 余培林註譯, Taipei, Sanmin book Co, 1973, p. 51. *Daodejing*, Ch. 25. Texte original : 「有物混成，先天地生。」 Traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et taiji quan*, op. cit., p. 20.

<sup>519</sup> *Id.*, p.40. Ch. 16. Texte original : 「致虛極，守靜篤。萬物並作，吾以觀復。夫物芸芸，各復歸其根。」 Traduction de Gu Meisheng, op. cit., p. 102.

Ciel antérieur (*xiantian* 先天) lui appartient. Au fur et à mesure que se développe l'intelligence, les pensées et les émotions se complexifient. Progressivement, le Ciel postérieur (*houtian* 後天) l'emporte sur le Ciel antérieur. Ainsi, le taoïste tente de retrouver ce *dao*, qui est ce qu'il y a de plus pur et de plus libre dans l'être humain. Il s'agit d'une remontée à la source, un retour à cet enfançon dans l'adulte, une retrouvaille en miroir du cœur en soi.

Laozi dit dans son chapitre 10 :

Peux-tu concentrer ton souffle et assouplir ton corps tel l'enfançon ?  
Peux-tu enlever les impuretés qui recouvrent ton miroir spirituel,  
Jusqu'à ce qu'il n'y ait plus le moindre défaut ?  
Peux-tu ouvrir et fermer la porte céleste en gardant la féminité<sup>520</sup> ? (...)

Le maître Gu Meisheng explicite :

D'après les anciens sages, aussi bien les bouddhistes que les taoïstes, chaque homme possède un miroir dans son cœur, qu'il faut polir par une démarche intérieure. Un beau jour, de manière tout à fait soudaine, ce miroir se met à refléter la conscience comme une eau pure<sup>521</sup>.

Pareillement, nous avons montré plus haut que les maîtres du théâtre européen prennent l'enfant comme exemple. Lecoq guide l'acteur en lui suggérant d'avoir un masque neutre, comme s'il se réveillait pour la première fois. Mnouchkine demande à l'acteur d'« entrer en enfance » pour « muscler » son imagination. Ils suggèrent tous la méthode de *via negativa*. Dans l'alchimie interne du taoïsme, l'adulte se rapproche du *dao* en retrouvant la pureté du cœur

---

<sup>520</sup> *Id.*, p. 30. Ch. 10. Texte original : 「專氣致柔，能嬰兒乎？滌除玄覽，能無疵乎？(...)天門開闔，能無雌乎？」 Traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et taiji quan*, *op. cit.*, p. 115-116.

<sup>521</sup> Gu Meisheng, *op. cit.*, p. 116.

de l'enfance par des méthodes méditatives. (Figure 16<sup>522</sup>) Comme la démarche des metteurs en scène européens pour former l'acteur, la purification de soi est au centre de la pensée taoïste. Il s'agit du non-agir (*wu wei* 無為).



Figure 16 : Le dessin de l'apparition du nouveau-né,  
in *Xing Ming Guei Zhi*,  
diagramme de wikisource.

<sup>522</sup> Le dessin de l'apparition du nouveau-né,  
[https://zh.m.wikisource.org/wiki/File:%E6%80%A7%E5%91%BD%E5%9C%AD%E6%97%A8\\_%E5%AC%B0%E5%85%92%E7%8F%BE%E5%BD%A2%E5%9C%96.png](https://zh.m.wikisource.org/wiki/File:%E6%80%A7%E5%91%BD%E5%9C%AD%E6%97%A8_%E5%AC%B0%E5%85%92%E7%8F%BE%E5%BD%A2%E5%9C%96.png)

## 1.2 Le souffle

Pour rendre le chemin du *dao* possible, Laozi conseille de « vider le cœur et remplir le ventre<sup>523</sup> ». Maître Gu explique : « Vider le cœur, c'est la purification de l'âme par le travail sur les émotions et les attachements terrestres; remplir le ventre, c'est la fortification du corps par l'accumulation des énergies<sup>524</sup>. » Il évoque le rôle du souffle, autrement dit, le *qi* 氣. Selon les taoïstes, le souffle est le pivot entre le corps et l'esprit. Il relie le corps et l'esprit. Le souffle (*qi*) est tel un cheval qui conduit la pensée. On apprend à respirer par tous les orifices pour parvenir à une respiration semblable à celle du fœtus. Selon la vision chinoise, l'hygiène physique et l'hygiène morale sont indissociables. La quête du *dao* est inscrite dans la culture du *qi*. Ainsi, le travail du souffle joue un rôle décisif dans la vision taoïste.

Par ailleurs, la notion de la globalité (*zhengti quannian* 整體觀念) est essentielle dans la pensée chinoise, selon laquelle l'univers est Un. C'est pourquoi Laozi dit : « Tous ces êtres animés qui foisonnent, tous retournent à leur origine<sup>525</sup>. » Il est essentiel pour chacun de retrouver son « Un », sa « racine », son état indifférencié du *dao*. Cette idée se trouve aussi dans les propos de Zhuangzi : « À envisager les choses sous le rapport de la différence, le foie et le rate sont aussi éloignés que le pays de Tch'ou et de Yue, mais à les considérer sous celui de l'identité, toutes les choses sont une<sup>526</sup>. » Tous les êtres ont leur racine qui vient de la même origine. Ainsi, selon la conception taoïste, le corps humain peut se transformer par le souffle.

---

<sup>523</sup> Laozi, *Tao de king*, ch. 3., traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et taiji quan*, op. cit., p. 45. Texte original : 「是以聖人之治，虛其心，實其腹，弱其志，強其骨。」

<sup>524</sup> *Ibid.*

<sup>525</sup> Laozi, *Tao de king*, ch. 16, traduction de Gu Meisheng, op. cit., p. 102. Texte original : 「夫物芸芸，各復歸其根。」

<sup>526</sup> Zhuangzi, traduction de Jean Levi, *Les œuvres de maître Tchouang*, op. cit., p. 46. Texte original : « Dechongfu 德充符 » : 「自其異者視之，肝膽楚越也；自其同者視之，萬物皆一也。」 Trad. par auteur du domaine public, Zhuangzi, *Œuvre de Tchouang-Tseu*, p. 26.

### 1.3 Le *dao* : aller d'une façon consciente

Pourtant, le *dao* n'est pas simplement un concept philosophique mais une expérience existentielle. Par les méthodes méditatives, on peut obtenir « l'accomplissement du *dao* 成道 ». *Le Mystère de la fleur d'or*, livre taoïste sur la méditation, dit : « Ce qui est par soi-même se nomme *dao*<sup>527</sup>. » *Le Huiming jing* commence ainsi : « Le mystère le plus subtil du *dao*, c'est la nature humaine et la vie. L'accomplissement de la nature humaine et la vie ne résident que dans l'un<sup>528</sup>. » Par les méthodes méditatives, on peut réunifier ce qui était séparé. Le trait chinois du *dao* 道 contient la « tête 首 » et « aller/marcher 走 ». Par ailleurs, le *dao* contient le sens du chemin. Jung, dans son *Commentaire sur Le Mystère de la fleur d'or*, fait le rapport entre la notion chinoise et occidentale et explique : « 'Tête' doit être entendu comme 'conscience', et 'aller' comme 'cheminer'. Ce serait donc : 'aller d'une façon consciente' ou bien aller par un « chemin conscient »<sup>529</sup>. La notion du *dao* sous-entend qu'« une conscience profonde » n'est pas active sous notre conscience ordinaire. Il se réfère aux notions d'intuition, de créativité et de spontanéité. Pareillement, l'acteur est censé retrouver son *dao* en lui pour favoriser son jeu créatif. Comme Stanislavski tente de réactiver le subconscient ou le supraconscient de l'acteur par des actions physiques. De son côté, Lecoq recherche, sous-jacente, une innocence préconsciente par le masque neutre. Pourtant, cela ne signifie pas qu'il est dans un état d'ivresse : l'acteur doit être en possession de ses comportements conscients et subconscients. Presque toutes les écoles philosophiques chinoises ainsi que la méthode méditative taoïste n'ont qu'un seul et même but « illuminer cette 'conscience inconsciente' », unifier la conscience et la subconscience. Même

---

<sup>527</sup> *Le Secret de la fleur d'or* 太乙金華宗旨, un classique sur la méditation de l'alchimie interne, d'un auteur anonyme mais attribué à Lü Dongbin, apparu sur un autel d'écriture inspirée vers 1668-1692, voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=914824>. Texte original : 「自然曰道。」 (Notre traduction)

<sup>528</sup> *Le Huiming jing* 慧命經, fait une synthèse des pratiques du confucianisme, taoïsme et bouddhisme sur le travail à partir du *qi*. Il explicite les processus de l'alchimie interne. Voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=872504>. Texte original : 「蓋道之精微，莫如性命。性命之修煉，莫歸如一。」 (Notre traduction).

<sup>529</sup> Carl Gustav Jung, *Commentaire sur le Mystère de la fleur d'or*, trad. de l'allemand par Étienne Perrot, Paris, Albin Michel, 1994, p. 37.

si le Taiji quan est un art de combat, sous l'influence des pensées taoïstes, il comporte le questionnement du *dao* martial et le travail de l'esprit.

## 2. La notion d'esprit (*shen* 神)

« Tout le travail corporel (du Taiji quan) réside dans l'acquisition de l'esprit (*shen* 神)<sup>530</sup> », déclare Wu Yuxiang (1812-1880). Le maître Yang Chengfu (1883-1936) affirme : « Le travail du Taiji quan est un travail de l'énergie spirituelle (*shen* 神)<sup>531</sup>. » Pour « atteindre l'esprit (*shen*) »<sup>532</sup>, Wang Zongyue est formel : « Il convient d'être habile dans les postures du Taiji quan (*zhaoshu* 著熟). Puis, on peut obtenir une compréhension de la force interne du mouvement (*dongjing* 懂勁) par laquelle l'énergie spirituelle s'illumine (*shen ming* 神明)<sup>533</sup>. » *Shen* 神, l'âme, l'esprit, l'énergie spirituelle ; *Ming* 明, l'illumination, l'éclat ou l'intuition. Par la pratique corporelle du Taiji quan, le pratiquant vise à obtenir une lucidité du corps. Un entraînement assidu lui permet d'obtenir une clairvoyance de l'esprit, dans lequel le pratiquant dépasse un seuil mental pour interagir avec son environnement et manifester sa potentialité maximale.

Sunzi, dans son *Art de la guerre*, dit : « Une armée n'a pas de dispositif rigide, pas plus que l'eau n'a de forme fixe. Celui-là qui remporte la victoire en sachant profiter des manœuvres adverses possède un art réellement divin<sup>534</sup>. » Comme dans un combat ou une guerre, le *shen* se réfère à sa capacité de s'organiser lui-même et de se coordonner avec son rival, autrement dit, à sa manière de réagir au monde. Selon le général Sun Wu, le *shen* incarne une aptitude créatrice

---

<sup>530</sup> Wu Yuxiang 武禹襄, « L'Explication essentielle sur le taiji quan 太極拳論要解 », in *Taiji quan pu* 太極拳譜, *op. cit.*, p. 47. Texte original : 「全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯。」

<sup>531</sup> Yang Chengfu, traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, *op. cit.*, p. 112. Texte original : 「太極拳所練在神。」

<sup>532</sup> Les textes de Taiji quan transmis par Song Shuming, « Shi liu kuan yao lun 十六關要論 », cité et traduit par Xavier Pietrobon, *L'Équilibre des oppsés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, *op. cit.*, p. 286. Texte original : 「達之於神。」

<sup>533</sup> Wang Zongyuei 王宗岳, « Le Traité sur le Taiji quan 太極拳論 », in *Taiji quan pu* 太極拳譜, *op. cit.*, p. 25 « 由著熟而漸悟懂勁，由懂勁而階級神明。(Notre traduction).

<sup>534</sup> Sun Tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, traduit du chinois et commenté par Jean Lévi, *op. cit.*, p. 68. Texte original : 「故兵無常勢，水無常形，能因敵變化而取勝者，謂之神。」



voire divine d'exister. Pareillement, le jeu de l'acteur renvoie à savoir comment l'acteur agit et réagit à la circonstance donnée du personnage. « Quand une personne éprouve une émotion, c'est sa manière d'être au monde qui est en jeu<sup>535</sup>. » dit Jean-François Dusigne. Cela renvoie ainsi à la capacité de gestion émotionnelle et intellectuelle par laquelle l'acteur peut réagir et susciter l'émerveillement.

Le Taiji quan propose un entraînement qui s'articule entre l'intérieur et l'extérieur, entre l'esprit et le corps, pour pouvoir révéler cette « divinité créatrice » dans l'être humain. Selon la vision taoïste, cela renvoie au travail de la nature *xing* 性 et de la vie *ming* 命. Le *Xingming guizhi* explicite: « Que signifie la nature ? C'est l'authenticité qui ressemble à la vérité originelle. C'est-à-dire un esprit clair. Que signifie la vie ? L'essence pure du ciel antérieur, c'est-à-dire, le souffle unitaire qui encercle le corps<sup>536</sup>. » Pour cela, il poursuit qu'il faut « être interpénétré par un souffle unitaire » (*yi qi guan tong* 一氣貫通) dans la pratique du Taiji quan. Le Taiji quan a pour but de révéler son esprit profond, de mettre en évidence son énergie spirituelle en équilibrant la crainte et la bravoure du pratiquant pour accomplir son *dao* de l'art martial. Ainsi, le *shen* qualifie le *dao*. Laozi dit : « L'esprit de la vallée ne meurt pas. C'est la Femelle Obscure<sup>537</sup>. » Le philosophe Zhuxi (1130-1200) explique : « Lorsque la vallée est vide, on peut entendre l'écho. L'esprit peut réagir à tout ce qui lui arrive<sup>538</sup>. » Un esprit illuminé permet au pratiquant de répondre au monde d'une façon adéquate. Nous étudions les caractéristiques du *shen* pour dévoiler les capacités profondes de la conscience. Ainsi, nous décryptons les raisons pour lesquelles le

---

<sup>535</sup> Jean-François Dusigne, *L'Acteur naissant. La passion du jeu*, op. cit., p. 61.

<sup>536</sup> *Xing Ming Qui Zhi* 性命圭旨, auteur inconnu, écrit au milieu du Ming dynastie (1368-1644), livre sur le taoïsme et l'alchimie interne qui inclut les points de vu du taoïsme, confucianisme et bouddhisme, voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=234310>. Texte original : « 何謂之性？元始真如，一靈炯炯是也。何謂之命？先天至精，一炁氤氳是也。 » (Notre traduction).

<sup>537</sup> Laozi, traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, op. cit., p. 66. Texte original : 「谷神不死，是調玄牝。」

<sup>538</sup> Zhuxi, *Zhuxi yulei* 朱子語類, voir <https://ctext.org/text.pl?node=600209&if=gb>. Texte original : 「『谷』只是虛而能受，『神』調無所不應。」 (Notre traduction).

Taiji quan peut aider l'acteur à justifier son rapport de l'être au monde et qualifier son jeu par un esprit élevé.

## 2.1 Shen 神: le gouverneur de la vie humaine

Le *shen* 神 est une notion complexe dans la culture chinoise. Selon le dictionnaire *Shuowen Jiezi*, le *shen* se réfère aux dieux ou à la divinité qui créent tous les êtres<sup>539</sup>. La partie gauche du caractère 示 est un autel d'où s'élève de la fumée. La partie droite 申 représente un tourbillon de foudre au ciel. Ces composants portent le sens de la révélation, la manifestation ou la communication entre le ciel et la terre. Le *shen* est distinct du corps mais entretient avec lui un rapport de réciprocité. Par ailleurs, le terme *shen* est le plus souvent traduit par « âme », « esprit », « esprits », « dieux », « divinité » ou « intelligence ». Nous prenons la traduction de Catherine Despeux qui traduit *shen* par « âme » pour distinguer de *xin* (cœur) <sup>540</sup> selon la médecine chinoise de l'Antiquité.

Le *shen* se trouve partout dans le corps. Il se charge de l'ensemble des activités humaines : conscientes et inconscientes ; rationnelles et intuitives ; physiques et psychiques. Ainsi, le *shen* est *singulier* car il gouverne la totalité des activités des êtres vivants; *pluriel* par les modalités des comportements et les émotions de la personne. Pour ces raisons, Claude Larre et Élisabeth RoCHAT de la Vallée traduisent *shen* par « esprit » ou « esprits ».<sup>541</sup> Le *shen*, étant le configurateur et coordinateur de l'être humain, comme l'explique Catherine Despeux, il représente « 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

---

<sup>539</sup> Xu Shen, *Shuowen Jiezi* 說文解字, voir <https://ctext.org/shuo-wen-jie-zi/shi-bu/zh>. Texte original : 「神：天神，引出萬物者也。」

<sup>540</sup> Catherine Despeux, « Âme et animation du corps. La notion de *shen* dans la médecine chinoise antique », in *Extrême-Orient, Extrême-Occident*, 2007, n°29, *De l'esprit aux esprits. Enquête sur la notion de shen. Of self and spirits : exploring shen in China*, (pp. 71-94), p. 71.

<sup>541</sup> Claude Larre et Élisabeth RoCHAT de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, Paris, Desclée de Brouwer, 1992/2005.

lumière de l'âme et toutes les formes que peuvent prendre la force spirituelle, c'est-à-dire les esprits du corps localisés en divers endroits<sup>542</sup>. » Le *shen* se manifeste comme « une puissance d'organisation et de coordination »<sup>543</sup>.

Dans la médecine chinoise, Éric Marié explique que le *shen* désigne l'âme, l'esprit, l'activité mentale et l'expression de la vitalité générale de l'organisme.<sup>544</sup> Il est la manifestation du vivant. Il s'agit d'une « conscience organisatrice, d'essence céleste, s'exprimant dans l'ensemble des fonctions de l'organisme, lui permettant de communiquer et d'être en permanence en adaptation avec son environnement<sup>545</sup>. » Par le *shen* « âme », on peut percevoir la nature profonde des choses et des êtres pour échanger en vérité avec le monde. Dans la partie « Les Questions primordiales » (*Suwen* 素問) du *Huangdi Neijing* 黃帝內經 ou *Classique interne de l'empereur Jaune*, le livre le plus ancien de médecine chinoise, il est dit : « quand on parle de transformations, quand on parle de changements, c'est la libre communication (allant jusqu'à la fusion) avec les dispositions naturelles (intimes) de la radiance lumineuse de l'âme<sup>546</sup>. » L'âme opère comme « la fusion du mystère originel » en chacun. « Les Questions primordiales » continuent en évoquant « le mystère (le mystère profond qui est le mystère originel) produit de l'âme<sup>547</sup>. » Par ailleurs, le *shen* est perceptible mais insaisissable. « Les Questions primordiales » le décrit ainsi :

L'âme, oh là là ! L'âme ! L'oreille ne peut les entendre, mais dans l'éclat de l'œil, le cœur s'ouvre et le vouloir apparaît en premier ; seule l'intelligence perspicace peut le comprendre, la bouche ne peut l'exprimer en mots ; c'est ce

---

<sup>542</sup> Catherine Despeux, *La Moelle du phénix rouge : santé et longue vie dans la Chine du XVI<sup>e</sup> siècle*, Introduction, II, 3, a, Paris, Guy Trédaniel, 1988, p. 47.

<sup>543</sup> Xavier Pietrobbon, *L'Équilibre des oppsés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 286.

<sup>544</sup> Éric Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, Escalquens, Édition Dangles, 2008, p. 262.

<sup>545</sup> *Id.*, p. 86.

<sup>546</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen* 素問), ch. 69, cité et traduit par C. Larre et E. Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois* op. cit., 1992/2005, p. 61. Texte original : 「善言化言變者，通神明之理。」 Larre et Rochat traduisent par « Esprits » *shen*. Nous prenons la traduction de Despeux qui traduit par « âme » *shen*.

<sup>547</sup> *Ibid.* *Huangdi Neijing*, « Les questions primordiales » (*Suwen*), ch. 5, texte original : 「玄生神。」

que seul le regard peut voir ; mais c'est comme une confusion chaotique, seul l'éclat lumineux peut en provoquer la radiance ; c'est comme un vent qui souffle sur les nuages. Voilà ce que l'on appelle l'âme<sup>548</sup>.

Dans un sens élargi, le *shen* (l'âme) désigne comme une synthèse de l'ensemble de l'activité psychique et *réside au cœur*.<sup>549</sup> Le cœur (*xin* 心) n'est pas simplement l'organe mais le « cœur-esprit ». Il est dit dans « Les Questions primordiales » : « le cœur est comme le souverain d'un pays et de lui émanent l'esprit et la luminosité<sup>550</sup>. » Lorsque le cœur est serein, l'esprit est clair, les pensées lucides. « Le pivot des esprits » (*Lingshu* 靈樞) explique:

Le cœur est le chef suprême des cinq viscères (foie, cœur, rate, poumons, reins) et des six palais (vésicule biliaire, intestin grêle, estomac, gros intestin, vessie, triple réchauffeur), l'endroit où s'abritent l'essence et l'âme. Ce viscère-trésor est ferme et solide et les éléments pernicious ne peuvent s'y immiscer ; s'ils y pénètrent, le cœur est blessé ; quand le cœur est blessé, l'âme le quitte et lorsque l'âme le quitte, la mort survient<sup>551</sup>.

Dans un sens restreint, le *shen* loge dans cinq organes. Il existe un lien étroit entre les organes et les modalités des Esprits. Le chapitre 23 des « Questions primordiales » précise : « le *shen* 神 (l'âme) loge dans le cœur, le *po* 魄 (l'âme végétative) dans le poumon, le *hun* 魂 (l'âme visionnaire) dans le foie, le *yi* 意 (l'âme intellectuelle) dans la rate, le *zhi* 志 (l'âme de volition) dans les reins<sup>552</sup>. »

---

<sup>548</sup> *Ibid.* « Les questions primordiales » (*Suwen* 素問), ch. 26, texte original : 「帝曰：何謂神。歧伯曰：請言神，神乎神，耳不聞，目明心開，而志先，慧然獨悟，口弗能言，俱視獨見，適若昏，昭然獨明，若風吹雲，故曰神。」

<sup>549</sup> *Huangdi Neijing*, « Le Pivot des esprits » (*Lingshu*), ch. 80, texte original : 「心者，神之舍也。」, voir <https://ctext.org/huangdi-neijing/da-huo-lun/zh>. (Notre traduction)

<sup>550</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen*), ch. 8, cité et traduit par Catherine Despeux, « Âme et animation du corps. La notion de *shen* dans la médecine chinoise antique », *op. cit.*, p. 76. Texte original : 「心者君主之官也，神明出焉。」

<sup>551</sup> *Id.*, ch. 71, cité et traduit par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 75-76. Texte original : 「心者，五臟六腑之大主也，精神之所舍也，其臟堅固，邪弗能容也。容之則心傷，心傷則神去，神去則死也。」

<sup>552</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen*), ch. 23, cité et traduit par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 76. Texte original : 「心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，腎藏志，是謂五藏

Les différentes fonctions psychiques sont liées aux viscères-trésors. Dans ce contexte, le *shen* qui est associé au cœur coordonne l'interne et l'externe de la personne. C'est le coordinateur des autres âmes présentées ci-dessus. Éric Marié explique :

Il (le *shen* dans le cœur) 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 meilleures conditions, au milieu environnant, en tirant parti des énergies extérieures et intérieures à l'organisme<sup>553</sup>.

Quant à l'âme visionnaire (*hun*), l'âme végétative (*po*), la volonté (*zhi*), et l'intention (*yi*), elles représentent des « âmes viscérales ». Chacune fait référence à un aspect particulier de la personnalité et des modes de comportement spécifique. L'âme visionnaire (*hun*) s'associe à l'inconscient et à la créativité. L'âme végétative (*po*) est responsable de nos mouvements vitaux, des sensations, des réactions instinctives. La volonté (*zhi*) et l'intention (*yi*) renvoient aux activités intellectuelles. Étant donné que l'âme demeure organiquement au cœur, qui est le chef suprême des cinq viscères et des six palais, les âmes viscérales appartiennent au *shen* qui est associé au cœur.

Le *shen* se réfère aussi aux sept sentiments (*qiqing* 七情) : joie, colère, accablement, pensée obsessionnelle, tristesse, peur, frayeur. Lorsqu'on les associe aux cinq viscères, on privilégie ses rapports avec cinq émotions (*wuzhi* 五志) : la joie, la colère, la pensée obsessionnelle, l'accablement/la tristesse et la peur. La joie est l'émotion du cœur ; l'excès de joie nuit au cœur. La colère est l'émotion du foie ; l'excès de colère nuit au foie. La pensée obsessionnelle est l'émotion de la rate ; l'excès de pensée obsessionnelle nuit à la rate.

---

所藏。」

<sup>553</sup> Éric Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutique*, op. cit., p. 8.

L'accablement/la tristesse est l'émotion du poumon ; l'excès d'accablement/tristesse nuit au poumon. La peur est l'émotion des reins ; l'excès de peur nuit aux reins.

Par ailleurs, il est dit dans « Le pivot des esprits » (*Lingshu*) du *Huangdi Neijing*: « Le cœur abrite les vaisseaux sanguins, les vaisseaux abritent l'âme<sup>554</sup>. » Le cœur représente un élan vital propulsé par le sang. De cette manière, « le cœur résonne dans tout le corps comme principe du vivant<sup>555</sup>. » Puis, l'âme qui réside au cœur est « partout dans les organes, dans le mental, partout où l'animation vitale se manifeste »<sup>556</sup>.

Par conséquent, l'esprit humain est le résultat de l'interaction entre cinq viscères et les différentes émotions. D'un côté, le fonctionnement des organes impacte l'activité psychique ; d'un autre côté, l'état des émotions influence l'organisme interne. Si l'âme est endommagée, la santé physique et psychique est en danger. Ainsi, la présence de l'âme rassure la vie. Le *Suwen* : « Posséder l'âme, c'est le resplendissement de la vie. Perdre l'âme, c'est l'anéantissement<sup>557</sup>. » D'où l'importance de l'entretien du corps physique. C'est pour cela que, basée sur la vision du corps de la médecine chinoise, l'entraînement corporel du Taiji quan vise à révéler l'énergie spirituelle, que soit l'âme ou les émotions profondes de l'être humain. Cela donne au pratiquant la puissance pour gérer les situations et s'adapter dans les meilleures conditions.

## 2.2 La dissolution de l'esprit

---

<sup>554</sup> *Huangdi Neijing*, « Le Pivot des esprits » (*Lingshu*), ch. 8, <https://ctext.org/huangdi-neijing/ben-shen/zh>. Texte original : 「心藏脈，脈舍神。」 (Notre traduction).

<sup>555</sup> Xivier Pietrobon, *L'Équilibre des oppsés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 288

<sup>556</sup> Claude Larre et Élisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, op. cit., p. 62.

<sup>557</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen*), ch. 13, *Ibid.*, texte original : 「得神者昌，失神者亡。」

Pourtant, les taoïstes divisent le *shen* en deux catégories : l'esprit originel (*yuanshen* 元神) et l'esprit conscient (*shishen* 識神).<sup>558</sup> *Yuan* (originel) contient le sens de vide, d'origine et de racine. L'esprit originel est une énergie spirituelle du Ciel antérieur (*xiantian* 先天). Il se distingue de l'esprit du conscient/désir du Ciel postérieur (*houtian* 後天). Zhang Boduan 張伯端 (987 ? - 1082) taoïste, dans son *Qinghua Miwen* 青華秘文, le définit ainsi : « L'âme contient l'esprit originel et l'esprit du désir. L'esprit originel, la lumière spirituelle du Ciel antérieur ; l'esprit du désir, la nature humaine formée des habitudes du Ciel postérieur<sup>559</sup>. » *Xingming guizhi* 性命圭旨 : « Après les deux parents s'étreignent, l'esprit originel n'est que cette lumière spirituelle (...) Il vient du Faîte Suprême. Cela est mon esprit originel<sup>560</sup>. » Dès que le nouveau-né respire pour la première fois, l'esprit du conscient se met en mouvement. Ainsi, l'esprit originel éclot d'une manière naturelle ; l'esprit du conscient se renforce et s'éduque par l'action de la pensée. Les jeunes enfants réagissent avec l'esprit originel. Pourtant, quand ils grandissent et apprennent les savoirs intellectuels et les codes sociaux, ces derniers contraignent l'expression de l'esprit originel où se lie étroitement la créativité et la spontanéité. Zhang Xichung (1860-1933), docteur en médecine chinoise, est formel : « L'esprit originel qui ne pense à rien est naturel, vide et agile ; l'esprit conscient est pensif et soucier, agile mais n'est pas vide<sup>561</sup>. »

Par conséquent, le *shen* représente l'unité du vivant. On peut lire dans le chapitre 15 des « Questions primordiales » : « La Voie est dans l'unité et l'âme imprime un mouvement de rotation sans jamais revenir en arrière. S'il revenait

<sup>558</sup> *Le Secret de la fleur d'or* 太乙金華宗旨, un classique sur la méditation de l'alchimie interne, auteur anonyme ou dit Lui Dong-Bin, apparu en 1668-1692

<sup>559</sup> Zhang Boduan 張伯端, *Yu Qing Jin Si Qing Hua Mi Wen Jin Bao Nei Lian Dan Juei* 玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣, livre consacré à la pratique de l'alchimie interne, voir

<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=935761>. Texte original : 「夫神者，有元神焉，有欲神焉。元神者，乃先天以來一點靈光也。欲神者，氣質之性也。」 (Notre traduction)

<sup>560</sup> *Xing Ming Guizhi* 性命圭旨, *op. cit.*, voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=682601>.

Texte original : 「父母媾精，而後一點靈光而已矣。其餘之所謂太極者乎？而一點靈光，原從太極中來者，我之元神也。」 (Notre traduction)

<sup>561</sup> Note du leçon avec Dr. Hu Li-Juan : Zhang Xichung 張錫純, *The Assimilation of Western Medicine to Chinese, in Medicine Medical Essays Esteeming the East and Respecting the West* 醫學衷中參西錄 « 人身神明銓 ». Texte original : 「元神者，無思無慮，自然虛靈也；識神者，有思有慮，靈而不虛也。」 (Notre traduction)

en arrière, il n'assurerait plus les rotations, ce serait la perte du mécanisme subtil de la vie<sup>562</sup>.» Cela évoque la question posée par Laozi : comment « garder/embrasser l'Un » (*baoyi* 抱一). Il est dit dans *Daodejing* : « Peux-tu faire à ton âme embrasser l'Un dans une union indissoluble <sup>563</sup>? » Dans un premier sens, Laozi parle de l'union du corps et de l'esprit ; puis, l'union de l'esprit originel et de l'esprit conscient. Dans ce texte, Laozi évoque les termes de « l'âme visionnaire » (*hun* 魂) et « l'âme végétative » (*po* 魄) comme on l'a indiqué plus haut.

Le terme *hun* (composantes supérieures de l'âme pendant le jour) notamment fait référence à une modalité qui intervient dans l'homme en mouvement, alors que le terme *po* (composantes supérieures de l'âme pendant la nuit) joue son rôle dans l'homme en repos<sup>564</sup>.

Le *hun* et le *po* reprennent le modèle de l'archétypique du *yin* et *yang*. Le *hun*, *yang*, appartient à l'esprit. Le *po*, *yin*, la substance du conscient, renvoie au corps.<sup>565</sup> *Le Secret de la fleur d'or* explique :

Dès que la nature spirituelle et véritable descend dans le *qiangong* 乾宮, la maison de la Créativité se divise en *hun* et *po*. Le *hun*, *yang*, se loge dans le cœur du Ciel. Il est l'énergie légère et pure. Il est origine du grand vide, de la vacuité. Sa forme est identique au commencement primordial. Le *po*, *yang*, l'énergie lourde et trouble s'attache au cœur charnel du corps humain<sup>566</sup>.

---

<sup>562</sup> *Huangdi Neijing*, « Les questions primordiales » (*Suwen*), ch. 15, cité et traduit par Claude Larre et Élisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, *op. cit.*, p. 60., texte original : 「道在於一，神轉不回。回則不轉，乃失其機。」

<sup>563</sup> Laozi, *Tao de King*, ch. 10, traduction de Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle*, pensée chinoise et Taiji quan, *op. cit.*, p. 73. Texte original : 「載營魂抱一，能離無乎？」

<sup>564</sup> Gu Meisheng, *op. cit.*, p. 73.

<sup>565</sup> *Le Secret de la fleur d'or* 太乙金華宗旨, ch. 2, « L'esprit originel et l'esprit conscient 元神識神 », voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=822227>, texte original : 「魄，陰也，識之體也。 (...) 唯有魂，神之所藏。」 (Notre traduction).

<sup>566</sup> *Ibid.* Texte original : 「一靈真性，既落乾宮，便分魂魄。魂在天心，陽也，輕清之炁。自太虛得來，與元始同形。魄，陰也，沈濁之氣也，附於有形之凡心。」 (Notre traduction).



Ainsi, le *hun* se réfère à l'esprit originel ; le *po*, à l'esprit du conscient qui intervient après la naissance. Le *hun* et le *po* maintiennent des fonctions opposées mais complémentaires. Pourtant, l'homme ordinaire se perd souvent dans les affaires du monde. Dès qu'on se lève, le *hun* est envahi et submergé par les pensées et le flot des émotions sans la présence du *po*. Même s'il se met au repos, l'homme devient facilement engourdi, envahi par les rêves, sans la lucidité du *hun*.<sup>567</sup> Ainsi, le *shen* est l'unité absolue qui est donnée même avant le commencement de la vie. Comment «s'enraciner dans l'unité» est la recherche primordiale de la pensée de Laozi ainsi que des taoïstes et des pratiquants du Taiji quan. Lors d'une leçon privée avec le Dr. Hu Lijuan, spécialiste en taoïsme et docteur en médecine chinoise et occidentale, elle m'explique :

On peut étudier l'esprit originel d'un point de vue de la psychologie occidentale. L'esprit originel se réfère à l'inconscient. Pourtant, l'esprit originel n'est pas « un conscient sans être perçu » mais un « inconscient inné ». Il se distingue du subconscient influencé et formé par les expériences. Il est une source originelle et un moteur puissant. Tout le monde est guidé par lui sans le percevoir<sup>568</sup>.

Le docteur Hu souligne que la pratique du Taiji quan ne sert qu'à révéler l'esprit originel et harmoniser le rapport entre l'esprit originel et conscient car tous les deux renvoient au *Shen*, l'âme. Il semble que cela répond à la recherche des grands hommes de théâtre européen à la recherche des méthodes pour que l'acteur révèle l'âme du personnage et la véritable existence de l'acteur en scène.

Par exemple, Anatoli Vassileiv utilise le Taiji quan et souligne que l'acteur doit trouver son authenticité. Il s'ensuit que tout dépend, avant tout, de la qualité humaine de la personne que l'on a en face de soi, de son ouverture d'esprit et de

---

<sup>567</sup> Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, op. cit., p. 73-74.

<sup>568</sup> Note du leçon avec Hu Li-Juan : « 有人從現代心理學的角度探討元神，其認為元神是人的一種無意識(潛意識)活動，可其並非是“未被意識到的意識”，而是與生俱來的帶有明顯自然屬性的“原生無意識”，與出於後天生活經驗的潛移默化逐步累積而成的潛意識(如心理定勢)不同，是個體的一種強大而原始的內驅力源，每個人的生命活動都在不知不覺中為它所左右。 » (Notre traduction).

sa souplesse intérieure. L'acteur peut parvenir à cette authenticité en dissolvant sa personnalité quotidienne pour ensuite être « transparent » et développer une personnalité plus grande. Vassiliev explique :

Le problème, c'est de rendre l'acteur transparent, de manière à ce que l'idée puisse passer à travers lui. Ce n'est pas simple, l'acteur perd sa personnalité, il se dissout. Et c'est là le malentendu avec notre compréhension courante. On comprend qu'il perd sa personnalité quotidienne. Cela signifie en fait qu'il devient un être humain véritable. Il acquiert en réalité, une personnalité plus grande<sup>569</sup>.

Il est suggéré à l'acteur de faire tomber son masque social et de révéler sa *transparence*, son existence pure et véritable. Avant d'entrer en scène, comme avant d'entrer au combat, l'acteur comme le pratiquant du Taiji quan doit entraîner son corps et esprit. Selon Vassiliev, cela l'aide à corriger et améliorer la banalité de la plastique, son physique, son psychisme et sa parole pour que « le sourire de son âme » éclore. « Au moment où il saisit le sourire de son âme, toute sa personne s'éclaire d'une autre âme. Son âme a une forme présentable à ce moment-là. Il faut que cette âme bien 'présentée' le soit dans un corps présentable lui aussi<sup>570</sup>. » Le Taiji quan, inspirée par la pensée taoïste, est cette technique qui aide l'acteur à retrouver son « harmonie perdue » (expression de Copeau) et faire s'épanouir le sourire de son âme.

### 2.3 Le cœur-esprit

Étant donné que l'âme demeure au cœur *xin* 心, et que, selon le *Huangdi Neijing*, « le cœur est l'enracinement de la vie, lieu des changements qui se font

---

<sup>569</sup> « Les classes d'Anatoli Vassiliev » : I – Sur Dostoïevski, cité par Stéphanie Lupo, *Anatoli Vassiliev. Au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, Vic la Gardiole, L'entretemmps éditions, 2006, p. 145.

<sup>570</sup> Anatoli Vassiliev, in Josette Féral, *Mise en scène et Jeu de l'acteur. Entretiens. Tome 1. L'espace du texte, op. cit.*, p. 300.

par l'âme<sup>571</sup>», il indique une relation primordiale et secondaire entre le cœur (*xin*) et l'âme (*shen*). Nous avons expliqué que le cœur n'est pas le simple organe mais le « cœur-esprit ». Dans le texte chinois, il y a une distinction nette entre le *shen* 神, l'âme, et le *xin* 心, l'esprit<sup>572</sup>. Le travail du Taiji quan est celui du *shen*, mais il évoque aussi le rôle du cœur (*xin*). Le maître Wu Yuxiang explique : « utilisez votre esprit (cœur *xin*) pour exercer votre énergie interne. (...) Conduisez l'énergie interne pour actionner le corps. (...) Eventuellement, l'énergie interne suivra la direction que votre esprit (cœur *xin*) lui a donnée<sup>573</sup>. » Quel est le rôle de l'esprit (*xin*) en rapport avec l'âme (*shen*) ?

Le cœur est le gouverneur du corps humain qui se charge de tous les organes, des émotions qui leur sont associées à la performance de la personne. Dans un sens élargi, le cœur incarne le principe Suprême. Zhang Jiebin (1563-1640), médecin chinois, explique : « Le cœur a la charge de Seigneur et maître ; il rassemble et préside l'âme et leurs influx bienfaisants ; il se met en triade avec le Ciel et la Terre ; c'est ainsi qu'il est celui qui prend en charge les dix mille êtres<sup>574</sup>. » Le cœur-esprit est en union avec l'univers et est à l'origine de tous les êtres. Ainsi, le cœur-esprit (*xin*) qui assure la manifestation d'une existence véritable précède l'âme (*shen*). Chen Tuan (871-989), taoïste, est clair :

**Le cœur-esprit (*xin* 心) renvoie à *wuji* 無極. L'âme (*shen* 神) contient l'action du *yang* et l'inaction du *yin*<sup>575</sup>.**

<sup>571</sup> *Huangdi Neijing*, « Les questions primordiales » (*Suwen*), ch. 9, cité et traduit par Claude Larre, Elisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, op. cit., p. 62. texte original : 「心者，生之本也，神之變也。」 Larre et Rochat traduit par « Esprits » *shen*. Nous prenons la traduction de Despeux qui traduit par « âme » *shen*.

<sup>572</sup> Nous prenons la traduction de Despeux qui traduit par « esprit » *xin*.

<sup>573</sup> Wu Yuxiang, « Le traité du maître wu yuxiang 十三勢行功心解 », in Wang Zongyuei, *Taiji quan pu*, op. cit., p. 94. Traduction de Liao Waysun, *Les Trois classiques du Taiji quan*, op. cit., p. 124. Texte original : 「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。」

<sup>574</sup> Cité et traduit par Claude Larre, Elisabeth Rochat de la Vallée, op. cit., p. 83.

<sup>575</sup> Chen Tuan 陳搏, cité par Wang Mu 王沐, *Neidan Yangsheng Gongfa Zhiyao* 內丹養生功法指要, Beijing, Feoso Publishing House, 1990/2008, p. 54. Texte original : 「無極是心，陽動陰靜神，以土來攢簇五行是意。」 (Notre traduction).

Autrement dit, le cœur-esprit est immobile. Il appartient au non-agir du *wuji*. Par contre, l'âme, mobile, agit et exerce un mouvement permanent entre *yin* et *yang* dans le *taiji*. Puis, il y a le cœur dans le cœur, qui présente la conscience supérieure.

### *L'art du cœur*

Pour que l'ensemble du cœur-esprit fonctionne pleinement, la philosophie chinoise évoque l'importance d'une maîtrise du cœur, « art du cœur » qui permet au cœur paisible de refléter toutes les réalités des êtres et des choses, de distinguer et harmoniser les activités de l'âme. *Livres des Rites*<sup>576</sup>, *Traité sur la musique* explicite :

L'homme possède, par nature, sang et souffle, un cœur qui permet la connaissance. L'affliction comme la joie, l'allégresse comme la colère n'existe pas en permanence chez lui, ce sont des mouvements réactionnels aux incitations des objets. C'est alors qu'intervient l'art du cœur<sup>577</sup>.

Il se réfère au « miroir du cœur » de Laozi. Comment « enlever les impuretés qui recouvrent le miroir spirituel ? Comment retrouver la clarté, la sérénité et la majesté du cœur ? C'est une recherche primordiale dans toutes les écoles de pensées chinoises. Le Taiji quan hérite de cette tradition qui s'exerce et se réalise dans l'expérience corporelle. Maître Liyu précise qu'il est primordial de retrouver le « calme du cœur (l'esprit) »<sup>578</sup>.

---

<sup>576</sup> Classiques du confucianisme, complétés et commentés par les confucéens, apparus pendant la période des Royaumes combattants ou période Zhanguo (IV siècle av J.-C.)

<sup>577</sup> *Livre des Rites* 禮記, « Traité sur la musique 樂記 », cité et traduit par Claude Larre, Élisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, op. cit., p. 84. Texte original : 「夫民有血氣心知之性，而無喜怒哀樂之常，應感起物而動，然後心術形焉。」

<sup>578</sup> Li Yiyu, « Formules des cinq principes 五字訣 », traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 116. Texte original : 「一曰心靜。」

Même si le cœur est le souverain du corps contrôlant tous les organes, il n'est pas nécessaire qu'il intervienne dans les fonctions de chaque organe pour assurer leur fonctionnement. Pourtant, si les pensées parasites s'y entremêlent, les organes seront perturbés dans leur fonctionnement ainsi que les émotions associées aux organes. Maître Guan écrit :

L'esprit se trouve dans le corps  
En position de souverain.  
Les fonctions qu'y ont les neuf orifices\*  
Se répartissent comme autant d'offices.  
Quand l'esprit demeure dans la voie qui est la sienne,  
Les neuf orifices fonctionnent selon leur ordre naturel.  
Mais si les désirs et les appétits, arrivant à saturation, débordent de toute part,  
Les yeux ne peuvent voir,  
Les oreilles n'entendent rien.  
D'où la phrase : « Si l'instance supérieure dérive du Principe,  
Au niveau inférieur les tâches échoueront »<sup>579</sup>.

Il est dit encore dans « L'art du cœur » du *Guanzi* <sup>580</sup>: pour que le *dao* du cœur se manifeste, le maître Guan propose la voie du vide pour y arriver. Il convient d'éliminer ses préjugés personnels et de s'accorder aux choses. Lorsqu'il n'y a pas de place pour le moi, la personne peut s'adapter à toutes choses. Comme il est écrit dans le *Guanzi* : « Ce que l'on entend par vide, c'est simplement le fait de ne rien accumuler<sup>581</sup>. » Ainsi, « vide-toi de tes désirs, et l'Esprit entrera en ta

---

<sup>579</sup> *Ecrits de Maître Guan. Les Quatre Traités de l'Art de l'esprit*, textes présentés, traduits et annotés par Romain Graziani, Paris, Les Belles Lettres, 2011, p. 28. Texte original : 「心之在體，君之位也。九竅之有職，官之分也。心處其道，九竅循理。嗜欲充益，目不見色，耳不聞聲，故曰：上離其道，下失其事。」\* Les neuf orifices : deux yeux, deux oreilles, deux narines, la bouche, l'urètre, l'anus.

<sup>580</sup> Apparue pendant la période des Royaumes combattants (475-221 BC), l'un des textes philosophiques chinois plus anciens, représente les idées des différents courants de pensée de l'Académie Jixia, auteur inconnu. On le nomme après Guangzhong (725 ?-645 BC), philosophe et politicien de l'époque de Printemps et Automnes.

<sup>581</sup> *Ecrits de Maître Guan, op. cit.*, p. 36. Texte original : 「虛者，無藏也。」

demeure. Si tu balayes ce qui est impur, l'Esprit séjournera en toi<sup>582</sup>.» De même, Zhuangzi indique :

Ne te fais pas le propriétaire des dénominations, ne sois pas un magasin à calculs ; ne te comporte pas comme un préposé aux affaires ou un maître de sagesse. Sache aller jusqu'au terme de l'imillité et vagabonder dans l'invisible. Tire parti de ce que tu as reçu du Ciel sans en chercher avantage. Contente-toi d'être vide. Le cœur-esprit de l'homme parfait est un miroir. Un miroir ne reconduit ni n'accueille personne ; il renvoie une image sans la garder. C'est ainsi qu'il domine les êtres sans être blessé<sup>583</sup>.

Le vide du cœur permet aussi d'appréhender la réalité des choses sans être limité par sa connaissance et ses expériences vécues. Dans le chapitre « Jiebi » du *Xunzi*<sup>584</sup>, il est écrit :

Comment un homme peut-il connaître le *dao* ? Par le cœur. Comment le cœur peut-il connaître ? Par le vide, la pure attention qui unifie l'être et la quiétude.

Le cœur n'est jamais sans être en mouvement, mais cependant on dit qu'il est vide.

Le cœur n'est jamais sans être en parfaite plénitude, mais cependant on dit qu'il est unifié (en concentration de pure attention).

Le cœur n'est jamais sans être en mouvement, mais cependant on dit qu'il est quiet.

L'homme vit et possède la connaissance ; il connaît et, par-là, possède le vouloir.

Le vouloir, c'est la thésaurisation (garder précieusement et activement à l'intime). Mais cependant, on dit que le cœur est vide ; car le vide ne porte pas sur les impressions déjà thésaurisées, mais sur ce qui est à recevoir.

---

<sup>582</sup> *Id.*, p. 29. Texte original : 「虛其欲，神將入舍。掃除不潔，神乃留處。」

<sup>583</sup> Zhuangzi, ch. 7, traduction de Jean Levi, *Les œuvres de maître Tchouang, op. cit.*, p. 69. Texte original : 「無為名尸，無為謀府；無為事任，無為知主。體盡無窮，而游無朕；盡其所受乎天，而無見得，亦虛而已！至人之用心若鏡，不將不迎，應而不藏，故能生物而不傷。」

<sup>584</sup> Ouvrage de Xunzi (298-238 BC), penseur chinois confucéen.

Le cœur, au temps du repos, rêve ; au calme, il a la conduite naturelle ; quand il s'active, il fait des plans. Pour cette raison, jamais le cœur n'est sans un mouvement, pourtant on le dit quiet. Quiétude, parce que les rêves n'intensifient point le désordre dans la connaissance<sup>585</sup>. »

## 2.4 Le *yi* et « l'esprit étant le principe »

### 2.4.1 « C'est notre esprit qui est le principe »

Le travail interne du Taiji quan suit les principes de la culture de l'esprit/cœur. Son but est d'unifier le corps et l'esprit, le *yi* et le *qi*. Pour cela, la technique propose d'abord de trouver « la tranquillité du cœur » (*xi jing* 心靜). Le Taiji quan amène la recherche de la « connaissance innée » (*liangzhi* 良知) et l'« aptitude innée » (*liangneng* 良能) proposée par le philosophe Wang Yangming (1472-1529). Ces concepts proviennent de Mencius<sup>586</sup>. Il est dit dans « De l'esprit » : « La capacité de l'homme qui n'a pas été apprise est la capacité innée, le savoir qui ne vient pas de la réflexion est le savoir inné<sup>587</sup>. » Selon Wang Yangming, « c'est notre esprit qui est le principe (*xin ji li* 心即理). » Le principe n'est pas ailleurs mais dans l'esprit. Tout part de là.

Ce qui commande au corps, c'est l'esprit. Ce qui émane de l'esprit, c'est l'intention. Ce qui constitue originellement l'intention, c'est l'aptitude à connaître. Là où se dirige l'intention, ce sont les choses. (...) Il n'est pas de

---

<sup>585</sup> Xunzi, « Jiebi 解蔽 », cité et traduit par Claude Larre, Élisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, op. cit., p. 85. Texte original : 「人何以知道？曰：心。心何以知？曰：虛壹而靜。心未嘗不臧也，然而有所謂虛；心未嘗不兩也，然而有所謂壹；心未嘗不動也，然而有所謂靜。人生而有知，知而有志；志也者，臧也；然而有所謂虛；不以所已臧害所將受謂之虛。心生而有知，知而有異；異也者，同時兼知之；同時兼知之，兩也；然而有所謂一；不以夫一害此一謂之壹。心臥則夢，偷則自行，使之則謀；故心未嘗不動也；然而有所謂靜；不以夢亂知謂之靜。未得道而求道者，謂之虛壹而靜。」

<sup>586</sup> 372-289 BC. Mencius est un enseignant chinois confucien et considéré comme le « second Sage » après Confucius. Il a vécu pendant la période des Royaumes combattants.

<sup>587</sup> Mencius 孟子, « De l'Esprit 盡心上 », voir <https://ctext.org/mengzi/jin-xin-i/zh>. Traduction de Catherine Despeux, in *Taiji fashuo*, op. cit., p. 37. Texte original : 「人之所不學而能者，其良能也；所不慮而知者，其良知也。」

principe en dehors de l'esprit, il n'est pas de chose en dehors de l'esprit<sup>588</sup>.

Wang Yangmin indique : « en tant qu'il est vide, agile, clairvoyant et perceptif, l'esprit est la connaissance innée. Lorsque cette dernière perçoit et entre en mouvement, cela veut dire *yi*. Puisque l'on arrive à percevoir, on obtient le *yi*, sans percevoir, sans *yi*<sup>589</sup>. » La connaissance innée renvoie à l'intuition. Cette connaissance se trouve dans chacun et peut le diriger vers une action juste. L'aptitude innée renvoie à une réaction directe sans passer par l'intellect. Dans le cas du jeu de l'acteur, on s'intéresse à comment l'acteur peut suivre son intuition pour manifester son imaginaire sans être distrait par son intellect. Dans la philosophie chinoise et le Taiji quan, cela évoque le rôle de *yi* 意.

#### 2.4.2 Le *yi* : l'intention ou la pensée créatrice

Nous avons présenté la notion de *yi* dans la première partie de notre thèse. Le *yi* est associé au cœur. En terme étymologique, le *yi* 意 est composé du cœur 心 en bas et de la musique 音 en haut. La composition étymologique de *yi*, littéralement traduit, est « la musique du cœur ». *Shuowen jieuzi*<sup>590</sup> l'explique : « Le *yi*, la volonté. Si l'on observe le propos de son cœur, on comprend le *yi*<sup>591</sup>. » Il est dit dans *Le Canon de l'Empereur Jaune* : « Que le cœur s'applique, on parlera de propos (*yi*)<sup>592</sup>. » Catherine Despeux explique : « la pensée créatrice (le *yi*) est à la fois une intention précise et une représentation, une image formée dans le cœur<sup>593</sup>. » Par ailleurs, Selon *Yu Qing Jin Si Qin Hua Mi Wen* (玉清金笥青

---

<sup>588</sup> Propos de Wang Yangming, cité et traduit par Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Édition du Seuil, 1997, p. 533. Texte originale : 「身之主宰便是心，心之所發便是意，意之本體便是知，意之所在便是物。 (...) 無心外之理，無心外之物。」

<sup>589</sup> Wang Yangming, *Chuanxi lu*, 137, voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=675304>. «心者身之主也，而心之虛靈明覺，即所謂本然之良知也。其虛靈明覺之良知應感而動者，謂之意。有知而後有意，無知則無意矣。」 (Notre traduction).

<sup>590</sup> Xu Shen (58-147), premier dictionnaire de caractères chinois.

<sup>591</sup> <https://ctext.org/dictionary.pl?if=gb&char=%E6%84%8F>. Texte original : 「意，志也。從心察言而知意也。」

<sup>592</sup> *Huangdi Neijing*, « Le Pivot des esprits » (*Lingshu*), ch. 8, cité et traduit par Claude Larre et Élisabeth Rochat de la Vallée, in *Les Mouvements du cœur. Psychologie des chinois*, op. cit., p. 37. Texte original : 「心有所憶謂之意。」

<sup>593</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 73.



華秘文), texte taoïste : « le *yi* est une entremetteuse (*mei 媒*)<sup>594</sup>. » Ce qui signifie que le *yi* est un véhicule entre le visible et l'invisible. Si le cœur représente le cerveau, la manifestation du cerveau est l'esprit. Le *yi* représente les activités cachées du cerveau.<sup>595</sup> Si le *yi* est la musique du cœur, en effet, la pratique du Taiji quan et toutes les philosophes chinoises enquêtent sur *comment faire résonner cette musique intérieure juste ?*

Dans la philosophie de Wang Yangming, la recherche de « la connaissance innée » ou l'intuition renvoie à la question comment « rendre l'authenticité de son intention (*yi*) » (*chenyi 誠意*) et étendre « la connaissance innée » à toute chose. Il s'agit des aspects de la constitution et de l'implication de l'esprit. Autrement dit, comment maintenir l'esprit dans son équilibre entre sa phase « pas encore manifesté » (quiétude absolue) et sa phase « manifesté » (immersion dans le monde du vécu, avec l'intervention inévitable des désirs), entre dedans (absence de contact avec le monde extérieur) et dehors (en contact avec le monde extérieur) ? Pour l'acteur, la question est comment garder l'authenticité de sa volonté créative/imaginaire dans sa façon d'être au monde ? Car « l'infime du mouvement » qui sollicite les impulsions peut être obscurci par les idées intellectuelles, les intentions impures. Ainsi, Wang Yangming propose de trouver la connaissance innée de son état d'équilibre avant sa manifestation.

L'« équilibre de ce qui n'est pas encore manifesté » n'est autre que la connaissance innée : il n'y a ni avant ni après, ni dedans ni dehors, mais un seul tout indifférencié. S'affairer ou être sans affaire (passif) peut se dire de (l'esprit) en mouvement ou en quiétude, mais la connaissance innée ne fait aucune différence entre s'affairer et être sans affaire (être au repos). Rester parfaitement tranquille ou entrer en communication avec les êtres peut se dire de (l'esprit) en quiétude ou en mouvement, mais la connaissance innée ne fait

---

<sup>594</sup> Cité par Wang Mu 王沐, *Neidan Yangsheng Gongfa Zhiyao* 內丹養生功法指要, Beijing, The Oriental Press, 2011, p. 54. Texte original : 「意為媒。」 (Notre traduction).

<sup>595</sup> *Ibid.*, texte original : 「如果心是大腦，腦的機能是神，腦的思維即意。」 (Notre traduction).

aucune différence entre rester tranquille et entrer en communication. Il n'y a de mouvement et de quiétude qu'à partir du moment où (l'esprit) entre en contact (avec les choses). Mais dans sa constitution originelle, l'esprit ne fait aucune différence entre mouvement et quiétude<sup>596</sup>.

Anne Cheng explique : « L'idée qu'il faut une connaissance préalable de la nature pour agir moralement implique déjà une disposition de l'esprit à se purifier afin de percevoir les choses dans leur clarté<sup>597</sup>. » Il nécessite un travail sur l'esprit.

Par ailleurs, selon Wang Yangming, la connaissance (c'est-à-dire la sainteté) se trouve dans le vécu de l'action. (*zhi xing he yi* 知行合一) « 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<sup>598</sup>. » Pour cela, il convient d'une véritable pratique (*gongfu* 功夫) pour obtenir une connaissance de soi, une conscience supérieur.

### 2.4.3 Le calme du cœur

La pratique du Taiji quan est cette pratique qui aide le pratiquant à retrouver la quiétude de l'esprit. Quant au travail de l'acteur, Anatoli Vassiliev indique que « le training (du Taiji quan) éduque la concentration, donne forme au silence, à la quiétude, et permet de dégager, à l'intérieur un grand calme, une forte énergie<sup>599</sup>. » Ainsi, l'acteur/le pratiquant du Taiji quan peut conduire son action par sa pensée créatrice, son intention authentique.

---

<sup>596</sup> Chanxi lu II, cité et traduit par Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise, op. cit.*, p. 537. Texte original : 「未發之中，即良知也，無前後內外，而渾然一體者也。有事、無事可以言動、靜，而良知無分於有事、無事也；寂然、感通可以言動、靜，而良知無分於寂然、感通也。動、靜者，所遇之時；心之本體，固無分於動、靜也。」 voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=277279>

<sup>597</sup> Anne Cheng, *op. cit.*, p. 539.

<sup>598</sup> *Id.*, p. 540. Texte originale : 「知之真切篤實處，既是行；行之明覺精察處，即是知。知行工夫，本不可離。」 Voir <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=675304>

<sup>599</sup> Programme d'*Amphitryon*, mise en scène Anatoli Vassiliev, La Comédie Française, 2002.

Li Yiyu est clair: « il faut obtenir le calme de l'esprit *xin jing* 心靜 ». Le maître l'explique :

Sans le calme de l'esprit, il n'y a pas de concentration, et l'exécution du moindre mouvement, que ce soit vers l'arrière, vers la gauche ou vers la droite, est alors désordonné. Il est donc nécessaire d'avoir l'esprit (le cœur *xin*) calme<sup>600</sup>.

Les mouvements du cœur s'appuient sur la théorie de *yin* et *yang*. Il convient d'établir une relation harmonieuse entre les activités mentales et intuitives, entre le Ciel antérieur et postérieur. Il est écrit dans « Les Questions primordiales »: « Si le(s) *yin* sont étales et le(s) *yang* bien serrés, l'esprit essentiel gouverne comme il faut<sup>601</sup>. » L'équilibre entre *yin* et *yang* du système méridien rassure la fonction physique et l'état psychique dans lequel l'esprit originel et l'esprit conscient peuvent fonctionner dans une union heureuse, autrement-dit, dans le calme du cœur. Il est dit dans « Le Traité sur le Taiji quan » de Wang Zongyuei :

Quand le *yin* et le *yang* se répondent mutuellement on obtient "l'énergie de compréhension". En y appliquant sans cesse le corps et l'esprit on en pénètre progressivement l'essence jusqu'à ce que le mouvement suive le désir de son cœur-esprit.<sup>602</sup>.

Pour cela, tous les mouvements du Taiji quan se basent sur la théorie du *yin* et *yang* en distinguant le plein du vide.

---

<sup>600</sup> Li Yiyu, traduction de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 116. Texte originale : 「一曰心靜，心不靜則不專，一舉手前後左右全無定向，故要心靜。」

<sup>601</sup> Cité et traduit par Claude Larre, Élisabeth Rochat de la Vallée, *Les Mouvements du cœur : psychologie des Chinois*, op. cit., p. 64. Texte original : 「凡陰陽之要，陽密乃固。兩者不和，若春無秋，若冬無夏。因而和之，是謂聖度。故陽強不能密，陰氣乃絕。陰平陽秘，精神乃治；陰陽離決，精氣乃絕。」

<sup>602</sup> Propos de Wang Zongyuei, in Chen Weiming, *Questions et réponses sur le Taiji quan*, traduction de José Carmona, op. cit., p. 116. Texte original : 「陰陽相濟，方為懂勁。懂勁後愈練愈精，默識揣摩，漸至從心所欲。」

#### 2.4.4 Le naturel spontané (*ziran* 自然)

Lorsque son cœur est calme, son esprit est lucide. Cela permet d'être attentif à ses activités mentales, de se débarrasser de ses idées rigides, tout ce qui entrerait dans la définition de l'égo ou de l'intellect. Même si le jeu de l'acteur la plupart du temps est déjà planifié dans une représentation, il est suggéré à l'acteur de garder toujours une ouverture de créativité pour lui permette l'imprévu ainsi de créer un jeu vivant. Il s'agit de sa capacité de spontanéité, d'accueillir l'inconnu. Selon Zhuangzi, le spontané renvoie à un acte naturel (*ziran* 自然) qu'à condition de « n'ajouter rien à la vie ». « Agir, c'est s'aventurer dans le monde sans savoir au juste à quoi ressemblera cette aventure, sans connaître à l'avance les effets de la rencontre entre son action et le monde<sup>603</sup>. » Étant donné que le cœur est évacué de ses concepts et ses noms habituels, on laisse son cœur profond s'épancher. On acquiert une flexibilité et on ne plie pas le réel à notre volonté, on est dans un esprit d'expérimentation. Ainsi, la pensée créatrice peut se manifester naturellement.

« Si le cœur est calmé, l'âme s'accomplit. Si l'âme s'accomplit, la nature (*xing* 性) de la personne surgit<sup>604</sup>. » déclare Zhang Boduan. L'homme retrouve sa nature originelle ainsi que son centre qui n'est que celui du Ciel. Zhuangzi affirme :

Lorsque l'eau est calme, on y voit en toute clarté le moindre poil de barbe ou de sourcil, elle est parfaitement étale, à l'aplomb du niveau charpentier, et le meilleur artisan le prendra pour norme. Si même l'eau est claire lorsqu'elle est calme, combien plus encore la quiétude de l'esprit essentiel (*jingshen* 精神), le cœur du Saint, reflet du Ciel-Terre, miroir des dix milles êtres<sup>605</sup>.

---

<sup>603</sup> Charles Pépin, *La Rencontre. Une philosophie*, Paris, Allary éditions, 2021, p. 133.

<sup>604</sup> Propos de Zhang Boduan, cité par Wang Mu, *Neidan Yangsheng Gongfa Zhiyao*, *op. cit.*, p. 53. Texte original : 「心靜則神全，神全則性現。」 (Notre traduction).

<sup>605</sup> Propose de Zhuangzi, cité et traduit par Anne Cheng, *Histoire de la pensée chinoise*, *op. cit.*, p.

Tang Junyi, penseur chinois contemporain, commente : « l'esprit devient purement réceptif, il est prêt à accueillir les choses pleinement, et toute chose nous devient ainsi transparente. Il se produit alors l'illumination et l'oubli de soi<sup>606</sup>. » Pour cela, le miroir du cœur donne la lucidité à la conscience. Le Taiji quan comme la préparation de l'acteur dans laquelle les grands hommes du théâtre du XXe siècle proclament la nécessité du nettoyage de soi. Comme nous avons montré dans le chapitre précédent que ce soit l'école russe de Stanislavski et Tchekhov ou l'école française de Copeau, Lecoq et Mnouchkine, leur méthode est *via negativa*. L'art de l'acteur est aussi l'art du cœur. Lorsque l'on retrouve la souplesse de son cœur, sa quiétude et sa clarté, le cœur-esprit ne s'attache à rien et est capable de traiter les choses sans affectivité. L'esprit du cœur se manifeste pour que l'on puisse se mouvoir selon les désirs du cœur. « En lui-même, pas de point fixe. Les choses, en prenant forme, d'elles-mêmes se manifestent dans le mouvement, il est comme l'eau ; dans la quiétude, comme le miroir ; dans la réponse, comme l'écho<sup>607</sup>. » résume Zhuangzi. Grâce à ce vide sensible, le pratiquant ou l'acteur peut retrouver sa source sans fond et sans limite.

Comme maître de Taiji quan Gu Meisheng le constate :

Ne croyez pas que je fasse de gros efforts chaque fois que je m'exerce au combat avec vous. Dans mon corps, c'est le vide total, mais quand je peux puiser dans ce vide, je trouve toujours une puissance sans borne<sup>608</sup>.

Cet état vide se réfère à « mushin no kan » (無心の感) de Zeami, autrement dit, « degré de la non-conscience »<sup>609</sup> ou sentir sans l'intervention de conscience.

---

131. Texte original : 「水靜則明燭鬚眉，平中準，大匠取法焉。水靜猶明，而況精神！聖人之心靜乎，天地之鑑也，萬物之鏡也。」

<sup>606</sup> *Id.*, p. 130.

<sup>607</sup> *Id.*, p. 131. Texte original: 「在己無居，形物自著。其動若水，其靜若靜，其應若響。」

<sup>608</sup> Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, op. cit., p. 73.

<sup>609</sup> Zeami, *La Tradition secrète du nô, suivi de une journée de nô*, traduction et commentaires de René Sieffert, Paris, Gallimard/Unesco, 1960, p. 131.

Selon le maître nò, la disposition de l'esprit est le secret de l'acteur. À travers une pratique corporelle accomplie, l'acteur peut dépasser les tentatives intellectuelles et parvenir à l'absence de pensée. Cela lui permet de donner des « émotions non-conscientes » au public. Ceci exige une autre conscience du corps.

## 2.5 Percevoir (*zhi* 知), comprendre (*juei* 覺), amorcer un mouvement (*yun* 運) et se mouvoir (*dong* 動)

### 2.5.1 Le ressenti physique de l'acteur et du pratiquant de Taiji quan

Lorsque le cœur est calme et vide, le pratiquant du Taiji quan ainsi que l'acteur peut comprendre les quatre capacités innées de percevoir (*zhi* 知), comprendre (*juei* 覺), amorcer un mouvement (*yun* 運) et se mouvoir (*dong* 動)<sup>610</sup>.

Les quatre capacités innées de percevoir, comprendre, amorcer un mouvement et se mouvoir ressemblent à « l'éprouvé » que Stanislavski recherche dans le jeu de l'acteur. Par certaine technique corporelle, l'acteur peut obtenir certain ressenti physique. Cela lui permet de se transformer en une autre conscience qui arrive à percevoir, puis, à réagir sans entrave psychologique. Stanislavski indique : « L'exercice contribue à rendre l'appareil physique mobile, souple, expressif, à percevoir de nouvelles sensations, à créer de subtiles possibilités d'action sensible<sup>611</sup>. » Dans la pratique du Taiji quan, la spontanéité vers une action sensible se manifeste dans le processus de percevoir, comprendre, amorcer un mouvement et se mouvoir. Il est expliqué dans *Méthodes du Taiji* :

---

<sup>610</sup> Traduit par Catherine Despeux, in *Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo*, op. cit., p. 20.

<sup>611</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, op. cit., p. 57.

Un enfant venant au monde est capable de voir, d'entendre, de sentir et de se nourrir. Percevoir les formes, les sons, les parfums, les saveurs sont choses qui viennent d'une connaissance innée et d'une perception naturelle.

Les mains dansent, les pieds foulent : ce sont des capacités innées des quatre membres à exécuter des mouvements. Quand on y pense, ce sont là choses familières : « Par la nature humaine nous sommes proches, mais les us et coutumes nous éloignent les uns des autres<sup>612</sup> ». Assurément, nous perdons ce que nous avons en nous. Pour y revenir, sans l'art martial, on ne saurait trouver la racine de l'amorce du mouvement; sans les qualités civiles, on ne saurait trouver la source de la perception et de la compréhension. C'est ce qui nous mène à l'amorce du mouvement et au mouvement grâce à la perception et à la compréhension. S'il y a amorce du mouvement, on perçoit ; s'il y a mouvement, on perçoit ; si l'on ne comprend pas l'amorce du mouvement, on ne perçoit pas le mouvement.

Quand l'amorce du mouvement est à son faite, arrive le mouvement. Quand la compréhension est à son apogée, alors on perçoit le mouvement. Percevoir le mouvement est facile, comprendre l'amorce du mouvement est difficile.

Il faut d'abord rechercher en soi la perception, la compréhension, l'amorce du mouvement et le mouvement pour pouvoir les percevoir chez l'adversaire. Si l'on essaie de les trouver d'abord chez l'adversaire, l'on peut craindre de ne jamais les trouver en soi. Il est indispensable de bien comprendre ce principe, pour pouvoir ensuite, tout naturellement, comprendre la force intérieure<sup>613</sup>.

Le processus de percevoir, connaître, amorcer le mouvement, et se mouvoir

---

<sup>612</sup> Entretiens de Confucius, 17.2 (Traduction d'André Lévy).

<sup>613</sup> « Méthode pour un bon discernement », traduit par Catherine Despeux, *Méthodes du Taiji, Taiji fashuo*, op. cit., p. 39-41. Texte original : 「蓋人降生之初，目能視，耳能聽，鼻能聞，口能食。顏色，聲音，香臭五味，皆天然知覺，固有之良。其手舞足蹈，於四肢之能，皆天然運動之良。思及此，是人孰無。因人性近習遠，失迷固有。要想還我固有，非乃武，無以尋運動之根由，非乃文，無以得知覺之本原。是乃運動而知覺也。夫運而知，動而知，不運不覺，不動不知。運極則為動，覺盛則為知。動知者易，運覺者難。先求自己知覺運動，得之於身，自能知人。要先求之人，恐失於自己。不可不知此理。夫而後懂勁然也。」

décrit l'état du cœur-esprit de sa quiétude totale (non-action) à sa manifestation (action). Il est alors d'une interaction psychophysique. Ceci rejoint à la formule de « mobiliser le *qi* par l'esprit (le cœur), conduire son corps par le *qi* ». En effet, pouvoir mobiliser le *qi* par l'esprit n'est que le résultat de trouver la perception, la compréhension, l'amorce du mouvement et le mouvement. Au contraire, le phénomène de percevoir, comprendre, amorcer le mouvement et se mouvoir provient de l'union de *qi* (l'énergie interne) et de l'esprit. Il est dit dans Le Traité du maître Wu Yuxiang :

Utilisez votre esprit pour exercer votre énergie interne (*qi*). Laissez l'énergie interne s'enforcer et adhérer au corps. Eventuellement, l'énergie interne se condensera dans la moelle des os.

Conduisez l'énergie interne pour actionner le corps ; assurez-vous que l'énergie interne circule doucement et complètement. Eventuellement, l'énergie interne suivra la direction que votre esprit lui aura donnée<sup>614</sup>.

Par conséquent, dans le Taiji quan, la transformation de la conscience réside dans un phénomène physiologique de *qi*, qui permet de donner l'accès à une lucidité du corps, ainsi que celle de l'esprit.

### 2.5.2 L'énergie comme véhicule

Similairement, prenons l'exemple de la méthode du jeu de l'acteur de Stanislavski. Dans l'objectif d'obtenir « l'éprouvé » de sentiments, selon le maître russe, l'acteur doit trouver et sentir « le clou »<sup>615</sup> de l'âme du personnage qui est le moteur et le guide de l'acteur dans toutes les situations. C'est-à-dire, l'organisme psychophysique de l'acteur doit se soumettre à ce que son personnage éprouve habituellement. Stanislavski constate que la psychologie et

---

<sup>614</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du maître Wu Yuxiang », traduction de Waysun Liao, *Les Trois Classiques du Tai Chi Chuan*, op. cit., p. 123-124. Texte original : 「以心行氣，務令沉著，乃能收斂入骨。以氣運身，務令順遂，乃能便利從心。」

<sup>615</sup> Constantin Stanislavski, *Notes artistiques*, op. cit., p. 135.



la physiologie sont indissolubles. Les habitudes physiologiques du rôle incitent son âme et celui de l'acteur. Inversement, l'état psychologique juste sollicite la sensation physiologique correspondante. Par ailleurs, « la seule chose en commun entre l'acteur (moi) et le rôle c'est la physiologie<sup>616</sup>. » Si l'acteur s'adapte physiologiquement à l'habitude du personnage, il arrive à répondre automatiquement à ce qu'éprouve l'âme de ce dernier. Ainsi, le sentiment exprimé par l'acteur ne proviendra pas de son intellect ou de sa volonté mais par ses expressions extérieures, autrement dit, par les mouvements habituels. Puisque l'acteur est habile à ces mouvements, ils deviennent sa seconde nature. Quand il joue, il arrive à entrer dans la peau de son personnage dès que le corps est interpellé et peut obtenir une sensation de satisfaction très spéciale. Comme Koysta, dans *la Construction du personnage*, interprète le Critique avec succès et témoigne :

En tout premier lieu, j'ai cru fermement et sincèrement à la réalité de ce que je faisais et de ce que je sentais ; ensuite, ce sentiment a créé une sensation de confiance en moi, de justesse de l'image que j'avais construite. J'ai senti la sincérité des actions de ce personnage. (...) la conviction de réaliser d'une intégralité totale<sup>617</sup>.

Cette sensation lui permet de s'observer comme acteur et créature. Il prend naturellement l'écart entre lui-même et son personnage. Pourtant, on ne peut pas forcer cette sensation à apparaître. Lorsque l'acteur se meut adéquatement, elle surgit naturellement et délicatement. En outre, le phénomène de sensation corporelle décrit par Stanislavski est véhiculé par l'énergie :

Si les acteurs (ils) prêtent une oreille attentive à leurs mécanismes personnels, ils sentiront que l'énergie s'élève du plus profond de leur être, de leur cœur même.

---

<sup>616</sup> *Id.*, p. 150.

<sup>617</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, *op. cit.*, 1984, p. 46.

Cette énergie n'est pas vide, elle est au contraire chargée d'émotions, d'intentions, de désirs, qui en font un courant frémissant orienté vers telle ou telle action.

L'énergie, chauffée par l'émotion, chargée de volonté, dirigée par l'intelligence, s'avance confiante et fière, comme un ambassadeur chargé d'une importante mission. Elle se manifeste par une action consciente, animés par des sentiments, chargés de sens et d'intentions. Cette action ne peut être exécutée d'une manière négligée, mécanique, elle doit être accomplie en plein accord avec l'impulsion spirituelle qui l'a déclenchée<sup>618</sup>.

Par conséquent, la sensation corporelle de l'acteur est l'intermédiaire entre l'action consciente, l'émotion, la volonté et l'impulsion spirituelle. Elle est en même temps de l'ordre logique et de la sphère intuitive, et permet à l'acteur de percevoir et de se laisser porter librement.<sup>619</sup>

Quant à Anatoli Vassiliev, il insiste aussi sur le fait que l'acteur doit débloquent son « énergie » pour révéler sa transparence. Cela ne renvoie pas à comment créer cette énergie, mais plutôt à comment la faire passer dans un mode cohérent. « La pratique spirituelle, c'est recevoir et laisser passer. Non pas faire rayonner quelque chose de soi, mais accepter quelque chose et laisser passer<sup>620</sup>. » Pour cela, l'acteur doit avoir un corps perceptif qui est capable de recevoir et faire passer cette énergie. Car « l'impulsion vient du corps<sup>621</sup>. » L'entraînement physique de l'acteur a pour but d'établir un corps sensible. Par un processus physiologique, l'acteur est doté des « sensations flexibles, souples,

---

<sup>618</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, op. cit., p. 71.

<sup>619</sup> *Ibid.* Stanislavski : « Quand l'énergie parcourt votre système musculaire, elle éveille vos centres moteurs internes et vous invite à l'action. Elle se déplace le long de vos bras, de votre colonne vertébrale, de votre cou ; elle se déplace aussi le long de vos jambes. Elle anime les muscles de vos jambes et détermine pour chacun de vous une manière de marcher personnelle. (...) sur la scène il nous faut marcher correctement, comme la Nature l'a prévu, en accord avec toutes ses lois. »

<sup>620</sup> Poliakov Stéphane, Entretien avec Anatoli Vassiliev, printemps 2000, « Les voies actuelles du Théâtre d'Anatoli Vassiliev », Théâtre/Public n°182, 2006, p. 31.

<sup>621</sup> Anatoli Vassiliev, *Propos recueillis par Jean-François Dusigne*, Arta, le 7 janvier 2016, cité par Carole Drouelle, « Un corps qui croit, une communauté qui crée », *L'ethnographie*, 3-4 2020, consulté le 6/4/2022, <https://revues.mshparisnord.fr/ethnographie/index.php?id=768#ftn67>

toujours en mouvement pour se transformer en énergie et puis apprendre à l'acteur à diriger cette énergie dans la structure d'une dramaturgie particulière<sup>622</sup>.» Par ailleurs, pour Vassiliev, « L'énergie, (...) renvoie uniquement à l'intérieur. L'énergie est toujours plus profonde que l'action, plus profonde que le mouvement. Elle est comme l'énergie du soleil. Elle est au point de départ de toute activité artistique. »<sup>623</sup> Autrement dit, « l'énergie » d'un acteur n'est autre que la force vitale inspirant spontanément ses actions artistiques.

Le pratiquant du Taiji quan cherche unifier son corps et esprit. Il vise à pouvoir « être interpénétré par le souffle unitaire » pour accomplir les quatre capacités innées de percevoir, comprendre, amorcer un mouvement et se mouvoir en obtenant une spontanéité innée. Dans ce processus, le *qi* joue un rôle primordial. Dans une étape prochaine, il conviendra d'étudier les caractéristiques du *qi* pour comprendre comment le *qi* est le pivot entre le corps et l'esprit; comment le *qi* est le véhicule et le révélateur de la conscience cachée; comment le *qi* du pratiquant peut rejoindre au *qi* de l'acteur et lui donner l'éveil psychologique et spirituelle.

---

<sup>622</sup> Chantal Boiron, « Au Vieux-Colombier, Vassiliev réinvente La Musica de Duras », UBU Scène d'Europe, n° 60, juillet 2016.

<sup>623</sup> Josette Féral, *Mise en scène et Jeu de l'acteur. Entretiens. Tome 1. L'espace du texte, op. cit.*, p. 297.

### 3. La notion de *qi* 氣

Le *qi* est une notion essentielle dans la culture chinoise. Sa définition est variée selon la circonstance donnée. Le *qi* est la base de toutes les choses. Le *qi* est enraciné dans la respiration est le transformateur entre le corps et l'esprit, l'homme et la nature, pensée et action.

#### 3.1 Le *qi*, pivot du corps et de l'esprit

Le Taiji quan s'inspire de la philosophie taoïste et de la pratique de l'alchimie interne qui appartient à la tradition de l'art du *yangsheng* 養生 (nourrir sa vie). Selon leur vision, la personne est composée de trois niveaux qui sont le corps, l'esprit et le *qi*. Les taoïstes soulignent « nourrir le *qi* » dans le corps. Car le *qi* est le pivot entre le corps et l'esprit.

#### *Le rapport entre le corps et l'esprit selon la vision taoïste*

Il y a plusieurs termes dans la notion du corps en Chine. Le corps renvoie à la fois à *ti* 體 (organisme), *shen* 身 (corps) et *xing* 形 (forme). Catherine Despeux explique : « le mot *ti* "organisme" fait référence à la structure corporelle organisée et ordonnée diachroniquement<sup>624</sup>. » Par contre, le terme *shen* (corps) se réfère à l'idée de corps et celle de personne. On définit le sens de ce dernier selon le contexte. En général, *shen* (corps) contient l'idée de dynamisme. Quant au *xing*, il renvoie au corps matériel, à la « forme »<sup>625</sup>.

Basée sur la relation de génération et de domination des « cinq éléments », le concept du yin-yang est guidé par la théorie de la conception de la globalité du *Huangdi Neijing*, ainsi, le taoïste souligne l'importance d'entretenir le corps pour obtenir le bien-être et la quiétude de l'esprit. Éric Marié explique la conception

---

<sup>624</sup> Catherine Despeux, « Le Corps, champ spatio-temporel, source d'identité », in *L'Homme*, 1996, tome 36, n°137. *Chine : facettes d'identité*, (pp. 87-118). p. 88.

<sup>625</sup> *Ibid.*

de la globalité qui comporte 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<sup>626</sup>.

Ainsi, les taoïstes pensent qu'il faut entretenir son corps pour élever son esprit. Il est dit dans le *Laozi xisheng jing*:

L'esprit est né de la forme (*xing* 形), la forme est accomplie grâce à l'esprit. Si la forme n'est pas donnée de l'esprit, il ne peut pas être en autonomie ; si l'esprit est privé de la forme, il ne peut pas non plus se suffire de lui-même. La forme et l'esprit s'unissent, s'engendrent et s'accomplissent<sup>627</sup>.

Nous trouvons aussi ce concept du corps et de l'esprit chez Zhuangzi. Ce dernier suggère de « suivre la ligne médiane (*dumai*) et la prendre pour principe permanent ». Si on maintient bien cet axe médian et vital du corps, on pourra « préserver sa personne », « parfaire sa vie » et « aller jusqu'au terme des années qui lui ont été allouée<sup>628</sup>. » Ainsi, de son côté, Ge Hong (283-343), le philosophe taoïste, porte une vision similaire sur le rapport étroit du corps et de l'esprit :

---

<sup>626</sup> Éric Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, op. cit., p. 79.

<sup>627</sup> *Laozi xisheng jing* 老子西升經, cité par Hu Fuchen 胡孚琛, « Les perspectives corporelles de trois structures *xing*, *qi*, *shen* dans le taoïsme et la religion taoïste », in Yang Rubin (ed.), *La Notion du qi et la conception du corps dans les pensées antiques chinoises* 中國古代思想中的氣論及身體觀, Taipei, Juliu, 1993, p. 173. Texte original : 「神生於形，形成於神。形不得神，不能自生；神不得形，不能自成。形神合同，更相生更相成。」 (Notre traduction).

<sup>628</sup> Zhuangzi, ch. 3, « Principes pour nourrir sa vie ou l'hygiène du boucher », in *Les œuvres de maître Tchouang*, traduit par Jean Levi op. cit., p. 31. Texte original : 《莊子內篇·養生主》：「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年。」

Avoir est né du non-avoir ; la forme est dépendante de l'esprit pour s'établir. Posséder, c'est la demeure du non-avoir, La forme, c'est la demeure de l'esprit. La forme est analogue au barrage. L'eau ne peut pas couler si le barrage est endommagé. La forme est semblable à la bougie ; si la bougie est épuisée, le feu sera éteint<sup>629</sup>.

La relation du corps à l'esprit se fait de manière réciproque. Le corps n'existe que si l'esprit y demeure. La lumière de l'esprit ne peut être animée sans la substance de la bougie. Le corps est la forme extérieure du vivant. L'esprit est le souverain (*jun* 君) qui ordonne les activités de l'être humain. Si le corps est bien maîtrisé, l'esprit trouve son abri et fonctionne systématiquement, vice versa. D'où l'importance de nourrir le « *qi* » (氣), souffle-énergie.

Si la forme du corps renvoie à la matière, le *qi* se charge de la fonction organique de l'homme. Il désigne l'énergie et le mouvement de l'organisme. L'être humain est un organisme dynamique. Il n'est pas fixé mais changeant selon les données intérieures et extérieures, les circonstances psychiques et physiques. Ainsi, Ge Hong poursuit :

Si le corps est surmené, l'esprit sera dispersé. Si le *qi* est épuisé, la vie prendra fin. Si les branches sont nombreuses mais la racine est asséchée, l'arbre se privera de sa prospérité. Si le *qi* est vidé mais les désirs sont ardents, l'essence et l'âme s'en iront de son corps<sup>630</sup>.

Les taoïstes privilégient le travail sur le *qi* qui décide du fonctionnement du corps et de l'esprit. Ge Hong avance : « Si on ne laisse pas le souffle correct (*zhengqi* 正氣) se dégrader, la forme et l'esprit se protégeront l'un à l'autre. Rien

---

<sup>629</sup> Ge Hong 葛洪, *Baopuzi Neipian*, juan 5, 1, <https://ctext.org/baopuzi/zhi-li/zh>. Texte original : 《抱朴子內篇》，《至理》，卷 5 第 1 : 「夫有因無而生焉，形須神而立焉。有者無之宮也，形者神之宅也，故譬之于堤，堤壞則水不流矣；方之于燭，燭靡則火不居矣。」 (Notre traduction)

<sup>630</sup> *Ibid.* Texte original : 「身勞則神散，氣竭則命終。根竭枝繁，則青春去木矣。氣疲欲勝，則精靈離身矣。」 (Notre traduction)

ne peut les endommager<sup>631</sup>. » Hu Fuchen, spécialiste du taoïsme, explique : « Selon les visions de la religieuse taoïste et du taoïsme, le *qi* est l'intermédiaire entre la forme du corps et l'esprit. Le *qi* peut devenir le corps. Il peut être transformé en esprit. Il est fondamental pour les activités du vivant<sup>632</sup>. » Par conséquent, l'activation et la qualité du *qi*, souffle-énergie, déterminent l'état du corps/esprit.

### 3.2 Le *qi*, élément transformateur

Dans un sens élargi, le *qi* est l'élément fondamental dans la constitution de l'univers et une puissance créatrice qui génère la vie. Il se manifeste dans toute chose. Le *qi* donne la vie. Zhuangzi : « La vie de l'homme est une concentration du souffle-énergie (*qi*) : de cette concentration résulte la vie, de sa dissolution résulte la mort<sup>633</sup>. » Avant tout, le *qi* est l'air que nous respirons et le souffle que nous expirons. Les trois lignes 气, qui sont à l'origine, sont par analogie la vapeur qui émane de la terre pour former les nuages. Plus tard, on y ajoute le monogramme du riz 米. On y introduit donc le sens de la nourriture. Ainsi conçu, l'ensemble du caractère exprime l'idée de la vapeur qui s'élève du riz quand on le cuit. Le *qi* devient donc le souffle et l'énergie qui sont à l'origine la vie.

Le souffle existe à l'intérieur du corps et se retrouve partout à l'extérieur, dans l'univers. Le *qi* fluide et pénétrant relie tous les éléments. Zhuangzi constate dans « Zhibeiyou 知北遊 » : « D'où l'on dit : ce qui traverse et fait communiquer le monde en son entier est ce souffle unitaire, *yi qi*<sup>634</sup>. » Le Maître du Taiji quan Sun

---

<sup>631</sup> *Id.*, juan 13, 7, <https://ctext.org/baopuzi/ji-yan/zh>. Texte original : 「苟能令正氣不衰，形神相衛，莫能傷也。」 (Notre traduction)

<sup>632</sup> Hu Fuchen, « Les perspectives corporelles de trois structures *xing, qi, shen* dans le taoïsme et la religion taoïste », in Yang Rubin (ed.), *La Notion du qi et la conception du corps dans les pensées antiques chinoises*, op. cit., p. 172. Texte original : 「按照道家和道教的觀點，氣勢聯繫形和神的中間層次，它既能聚成形，又能化為神，人的生命活動全依賴他的支持。形是生命的外殼，要使形體長存，精神就有了長久居住的地方。神是控制生命活動的樞紐，要使精神長存，形體才能活動。」 (Notre traduction).

<sup>633</sup> Propos de Zhuangzi, cité et traduit par François Jullien, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur*, Paris, Seuil, 2005, p. 78. Texte original : 「人之生，氣之聚也。聚則為生，散則為死。」

<sup>634</sup> *Ibid.*, texte original : 「故曰：通天下一氣耳。」

Lutang est formel : « Taiji n'est qu'un souffle unitaire. » (*Taiji yiqi* 太極一氣) Le souffle est la voie du *dao*.

Tous les êtres sont originaires d'un même principe. L'art martial se fonde sur un souffle unitaire. Ce vide du souffle unitaire est le commencement de toutes les transformations. (...) Ce souffle qui remplit tous les membres se répand dans tout le corps et est omniprésent et intemporel. Le souffle unitaire qui relie l'intérieur de l'homme et le monde extérieur se transforme sans cesse<sup>635</sup>.

Ainsi, dans la pratique du Taiji quan, il insiste sur le travail du souffle afin de fortifier le corps, de se connaître soi-même et de trouver une résonance heureuse avec son environnement.

Par le souffle qu'il expire et la nourriture qu'il consomme, l'homme transforme la matière de la terre en toutes sortes d'activités humaines.

Lorsque la cosmologie et la philosophie antiques utilisèrent le caractère (氣), 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 les théories du *Yijing* 易經 (*classique des mutations*)<sup>636</sup>.

Catherine Despeux explique que le souffle est cette « unité en mouvement, (qui est) à la fois immutabilité et transformation permanente<sup>637</sup> ».

---

<sup>635</sup> Sun Lutang, in Sun Yuquei, *Les pensées de Sun Lutang sur l'art martial*, op. cit., p. 4. Texte original : 「概萬物生於一理，拳學生於一氣，虛無一氣，造化之源。(…) 其氣洋溢於四體之中，氣潤於百骸之內，無處不有，無時不然，內外一氣，流行不息。」 (Notre traduction).

<sup>636</sup> Éric Marié, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, op. cit., p. 92.

<sup>637</sup> Catherine Despeux, *Le Qigong de Zhou Lüjing : la moelle du phénix rouge*, Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 2011, p. 63.



Par ailleurs, le *qi* applique le sens des « informations » dans sa conception antique. « Le *qi* n'est pas un simple matériel subtil qui flotte mais un véhicule portant et incarnant les règles et l'ordre. Il est l'unité de norme et de véhicule<sup>638</sup>. » Le maître Quan dit dans « L'ouvrage intérieur » :

Voilà pourquoi ce souffle...Préserve-le soigneusement, veille à ne pas le perdre : c'est là ce que signifie 'Parfaire sa Puissance'. Quand la Puissance se parfait, l'intelligence se déploie. Et toutes les choses sont saisies au grand complet<sup>639</sup>.

Liu Changlin explique :

Le *qi* porte la loi universelle, les règles, l'ordre, la régulation et tous les attributs. Ainsi, si l'on peut saisir le *qi*, renforcer le *qi*, l'homme peut élever sa sagesse, parvenir à l'inspiration et obtenir la vérité de toutes les choses entre ciel et terre. Par conséquent, le *qi* est nommé comme *lingqi* 靈氣, le *qi* émerveillé ou une action magique<sup>640</sup>.

Le *qi* est le principe de toute chose et l'élément transformateur. La maîtrise du *qi* permet de renouveler constamment la personne et par là d'engendrer l'échange entre la personne et le monde.

### 3.3 Le *qi* et la respiration

Le *qi* s'enracine dans l'activité respiratoire. La respiration permet une communication constante entre soi-même et son environnement. Les Chinois

---

<sup>638</sup> Liu Changlin 劉長林, « Parler du *qi* » (« 說氣 »), in Yang Rubin (ed.), *La Notion du *qi* et la conception du corps dans les pensées antiques chinoises*, op. cit., p. 121. Texte original : « 氣並不是單純往來流動的精微物質，而是攜帶著、體現著規定性、秩序性的載體，是規定性與載體的統一。 » (Notre traduction)

<sup>639</sup> *Ecrits de Maître Guan. Les Quatre Traités de l'Art de l'esprit*, textes présentés, traduits et annotés par Romain Graziani, op. cit., p. 28. Texte original : 「是故此氣也...敬守勿失，是調成德，德成而智出，萬物畢得。」

<sup>640</sup> Liu Changlin, op. cit., p. 121. Texte original : « 由於氣攜帶著宇宙的法則、規定、秩序、調理和一切屬性，因而把握了氣，借助於氣，即可提高智慧，產生靈感，獲得關於天地萬物的道理（「萬物畢得」、「萬物備存」）。故氣又稱靈氣。 » (Notre traduction).

reconnaissent la qualité nourricière du souffle et inventent des techniques respiratoires, autrement dit doayin (導引, la gymnastique), pour fortifier le physique. Cela appartient à la tradition de *Yangsheng* (養生, nourrir la vie). *Huxi* 呼吸, c'est-à-dire par la respiration, on renouvelle l'énergie interne au contact de l'air pur. Zhuangzi dit: « Expirer le son *chui* 吹 et *xu* 响, cracher l'ancien et absorber le nouveau, imiter l'ours en se suspendant à l'arbre ou être comme l'oiseau prenant son envol<sup>641</sup>. » Les arts du souffle (qigong 氣功), l'art du Taiji quan, et les mouvements gymniques sont des techniques pour se maintenir en bonne santé et avoir une longévité: soit on effectue la respiration en accompagnant d'un geste, soit, on fait circuler le souffle interne par la visualisation. Liu Changlin explique :

Il met l'accent sur le concept du soi et de l'approche de la pensée introspective (dans la philosophie chinoise). Cela pousse les anciens à souligner la fonction et la pratique du cœur, de la nature et de la pensée créatrice. Ils attirent l'attention sur la relation entre le cœur et le corps. Guidés par le concept de la globalité, ils réfléchissent sur la régularisation du cœur, du souffle et du corps d'une même unité. Ils découvrent que non seulement le souffle de la respiration est indispensable pour la vie mais aussi pour des mouvements adéquats, pour obtenir le calme de l'esprit. La façon appropriée de respirer aide à soulager la fatigue, élever l'esprit et la sagesse, à chasser la maladie et prolonger la vie. Ce sont les arts de souffle les plus anciens<sup>642</sup>.

Toutes ces techniques ont pour finalité de faire naviguer le souffle dans le système méridien, de masser les viscères et de stimuler l'organisme.

---

<sup>641</sup> Propos de Zhuangzi, traduction de Catherine Despeux, « La gymnastique daoyin dans la Chine ancienne », in *Études chinoises*, n°23, 2004, (pp. 45-86), p. 47. Texte original : 「吹响呼吸，吐故納新，熊經鳥申，為壽而已。」

<sup>642</sup> Liu Changlin, « Parler du *qi* », in Yang Rubin (ed.), *La Notion du qi et la conception du corps dans les pensées antiques chinoises*, op. cit., p. 105 : 「(中國哲學) 看重自我的觀念和向內的思維方式，又促使古人特別重視心性意念的作用和修煉，較早的注意到心和身的關係，在整體觀的指示下，將調心、調息、調形三者統一起來考慮，不僅認識到呼吸之氣對於生命的不可暫缺，而且發現適當的形體動作、寧靜的心理狀態、合理的呼吸方式，可以達到紓解疲勞、提高神智和祛病延年的目的。這就是最早的氣功。」 (Notre traduction).

En plus, dans l'art martial chinois, il y a la respiration externe et interne. La respiration externe, phénomène physique, renvoie à celle qui se fait par la bouche et le nez. La respiration interne se réfère au souffle et à la capacité intérieure du pratiquant. Par la respiration abdominale, il apprend la détente physique et le lâcher-prise psychique. Lorsque l'homme absorbe l'air pour se nourrir, il renforce son feu interne pour optimiser son énergie.

En outre, la respiration s'inscrit dans un mouvement de va-et-vient. L'inspiration appartient au *yin* ; l'expiration, considérée comme l'expression, au *yang*. Le maître Chen Changxing dit : « Pourquoi ce qui est Un se sépare en deux ? Ce qui est en deux renvoie à la respiration, *huxi* 呼吸. L'inspiration et l'expiration ne sont que le *yin-yang*<sup>643</sup>. » Ainsi, il faut trouver une respiration rythmique et harmonieuse. Nous avons montré dans la première partie de notre thèse que Stanislavski indique l'influence de la respiration sur la vie psychique de l'acteur. Par la régulation de sa respiration, l'acteur peut ressentir son état intérieur et se connecter à ses sentiments profonds. Le problème de la méthode du jeu psychologique pour interpréter un personnage est que l'acteur reste lui-même. Lorsque l'acteur s'enferme dans son monde, il lui est difficile de s'observer et de percevoir le monde extérieur. Selon Stanislavski, en portant l'attention sur la respiration, l'acteur peut réguler sa tension physique et psychique. Puis, par la visualisation du *prana*, l'acteur peut canaliser l'énergie dans son corps et l'envoyer dans l'espace. Pareillement, le Taiji quan qui comporte des exercices gymniques préparatoires et met l'accent sur l'accord entre respiration et mouvement permet à l'acteur d'établir son état profond interne et sa relation au monde.

### 3.4 Le *qi*, dynamique en mouvement

Le *qi*, souffle-énergie, est une dynamique en mouvement. Il permet à la

---

<sup>643</sup> Chen Changxin 陳長興, « Les Dix principes essentiels du Taiji quan 太極拳十大要論 », in Wang Zongyuei, *Taiji quan lun, op. cit.*, p. 248. Texte original : 「夫主於一、何分為二？所謂二者，即呼吸也。呼吸，即陰陽也。」 (Notre traduction).

personne de communiquer avec toutes les parties de son corps et de se mouvoir harmonieusement. Nous avons présenté dans la première partie de notre thèse le Taiji quan comme aide à interpénétrer un souffle unitaire pour obtenir l'agilité du corps. Il cherche à mouvoir et à émouvoir son corps par le *qi*. Par conséquent, selon Kenji Tokitsu, maître en budô et Taiji quan, il est nécessaire de cultiver avec acuité la sensation du *qi* (*qigan* 氣感) et de se faire guider par cette sensation constamment et en son for intérieur au moyen des techniques corporelles martiales.<sup>644</sup> Dans la pratique du Taiji quan, en s'appuyant sur le principe du plein et du vide, il faut s'astreindre à coordonner des mouvements, en alternance, d'ouverture et fermeture. Tang Hao et Gu Liuxing expliquent : « 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<sup>645</sup>. »

Le geste se fait sur le principe du mouvement de l'ondulation de la respiration. Il a pour but d'entrer en résonance avec la dynamique et le rythme de la respiration naturelle. Le rythme de la respiration s'appuie sur l'inspiration rapide et l'expiration lente. De cette manière, le pratiquant « régule sa respiration » (*tiaoxi*, 調息). Ce qui calme l'esprit et favorise la concentration.

Au fur et à mesure, le pratiquant peut apercevoir l'activation du *qi* dans son corps comme une sorte de frissonnement au bout des doigts. Si la respiration par la bouche et le nez appartient à l'externe, le *qi* qui surgit et remplit le corps renvoie à l'interne. Sun Lutang avance : « Quand la forme externe et l'esprit interne entrent en accord pour se mouvoir en Un, cela veut dire que le souffle interne est régulé, *xitiao* 息調<sup>646</sup>. » Ainsi, « l'ouverture et la fermeture, la

---

<sup>644</sup> Kenji Tokitsu, *Budô le Ki et le Sens du combat*, Paris, Editions Déslris, 2000, p. 45.

<sup>645</sup> Tang Hao et Liu Guxing, cité et traduit par Pietrobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 270. Texte original : 「開合虛實的動作要自然地與呼吸結合起來。一開一合，就是一呼一吸，一吸一呼稱作一息或一氣。」

<sup>646</sup> Sun Lutang, in Sun Yuquei, *Les Pensées de Sun Lutang sur l'art martial*, op. cit., p. 6. Texte original : 「拳術以手足動作合於規矩，謂之調息；內外神形相和，起落進退如一，謂之息調；動

mobilité et l'immobilité des mouvements sont générées par ce souffle ; le côté merveilleux de déploiement et repliement des mouvements provient de ce souffle interne<sup>647</sup>. » A ce stade, selon Zhuangzi, « l'homme authentique respire avec les talons, l'homme ordinaire respire avec le larynx<sup>648</sup>. » Il obtient un « souffle véritable », *zhenqi* 真氣. Toutes les expressions seront animées par ce souffle interne, unitaire, qui provient de la Nature. Ceci est analogue au propos de Stanislavski qui propose de développer l'énergie de l'acteur pour se mouvoir spontanément.

Quand l'énergie parcourt votre système musculaire, elle éveille vos centres moteurs internes et vous invite à l'action. Elle se déplace le long de vos bras, de votre colonne vertébrale, de votre cou ; elle se déplace aussi le long de vos jambes. Elle anime les muscles de vos jambes et détermine pour chacun de vous une manière de marcher personnelle. (...) sur la scène il nous faut marcher correctement, comme la Nature l'a prévu, en accord avec toutes ses lois<sup>649</sup>.

De plus, le *Classique* du Taiji quan dit : « le *qi* parvient à l'endroit où le *yi* arrive. » (*yi dao qi dao* 意到氣到) La circulation du *qi* (*xingqi* 行氣) peut être renforcée par le *yi*, c'est-à-dire, l'intention ou la pensée créatrice. Pourtant, l'intention n'appartient pas à la volonté mais à une autre conscience qui permet à la personne de s'exprimer avec spontanéité et précision. Le souffle qui dynamise la personne et transporte la pensée dans une action concrète est en effet une dynamique intermédiaire entre intention et force, entre esprit et matière.

### 3.5 Le *qi*, moniteur émotionnel

---

作旋轉，一氣流行，呼吸似有而無，謂之停息，也謂之真息。莊子云：「呼吸以踵」，即此意也。」 (Notre traduction).

<sup>647</sup> *Id.*, p. 4. Texte original : 「於是拳之開合、動靜即跟此氣而生；放伸、收縮之妙，即由此氣而出。無有不立，開合自然，皆在當中一點子運用，即是太極也。」 (Notre traduction)

<sup>648</sup> Zhuangzi, *Les Œuvres de maître Tchouang*, traduit par Jean Levi, *op. cit.*, p. 54. Texte original : 「真人之息以踵，眾人之息以喉。」

<sup>649</sup> Constantin Stanislavski, *La Construction du personnage*, *op. cit.*, p. 74.

Le *qi* est une représentation totale de l'esprit humain.

On emploie *shenqi* 神氣, le *qi* de l'esprit, pour désigner l'état psychique de la personne. Ce *qi* subtil et sensible se réfère à la vie psychique, l'esprit, voire l'âme de la personne. On définit l'allure de la personne par la qualité de son *qi*, autrement dit, *qizhi* 氣質. Il est perceptible mais insaisissable. En outre, les Chinois associent les émotions au *qi*. Le tempérament est *piqi* 脾氣; la colère, *shengqi* 生氣; le courage, *yongqi* 勇氣; l'enthousiasme, *zhaoqi* 朝氣, le découragement, *chueitou sangqi* 垂頭喪氣; le fureur, *qinao* 氣腦, etc. En médecine chinoise, les facteurs psychologiques et physiques sont interactifs dans leur notion de globalité. Les activités psychiques sont classifiées en *wu zhi* (cinq émotions 五志) et *qi qing* (sept sentiments 七情). Chaque émotion ou sentiment se réfère à des pathologies spécifiques. En synthétisant, la joie (*xi* 喜), la colère (*nu* 怒), les soucis (*you* 憂), l'introspection (*si* 思), la tristesse (*bei* 悲), la peur (*kong* 恐) et la frayeur (*jing* 驚), ces termes sont les sept modes émotionnels les plus exprimés dans la vie psychique de l'homme. Les modifications des émotions réagissent d'une manière spécifique sur les activités fonctionnelles du *qi*. Dans ce cas, le *qi* est un phénomène physiologique. Il est dit dans « Les Questions primordiales » (*Suwen*) du *Huangdi Neijing*: « Toutes les maladies sont causées par le *qi*. La colère augmente l'intensité du *qi*, la joie le fait ralentir, la tristesse le fait régresser, la peur le fait s'étioler, (...), la frayeur le perturbe, la fatigue le consume, les soucis le bloque<sup>650</sup>. » Nous avons montré plus haut (la partie du *shen*) que chaque émotion réagit sur un organe correspondant. Réciproquement, l'état des organes, par la quantité et la qualité du *qi* qu'ils génèrent peut provoquer des perturbations émotionnelles. Comme il est dit dans « Le Pivotal de l'esprit » (*Lingshu*): « Le Vide de *qi* du Cœur produit de la tristesse, sa Plénitude

---

<sup>650</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen*), ch. 39, <https://ctext.org/huangdi-neijing/ju-tong-lun/zh>. Texte original:「余知百病生於氣也，怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣洩，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結。」(Notre traduction).

provoque des rires sans fin<sup>651</sup>. »

Par conséquent, le *qi*, souffle/énergie, porteur des émotions, est un régulateur émotionnel. Il comprend des aspects physiologiques et psychologiques. Etant donné que les émotions sont des réponses énergétiques à des situations précises, plus fluide sera l'énergie, plus disponible sera la personne. Il en va de même pour l'acteur. Si « les émotions, vagues d'énergie, sont faites pour être exprimées au fur et à mesure, et en temps réel<sup>652</sup>», l'approche du jeu psychologique, proposée par Stanislavski au début du siècle dernier, met inévitablement l'acteur dans une impasse. Car chaque fois que l'acteur présente certaines émotions, il fait appel à sa mémoire émotionnelle. Dans cette démarche, l'émotion jouée vient de l'émotion privée. Cette dernière provient du passé. Mais l'acteur doit la présenter au présent, il existe un décalage entre le passé et le présent. D'une certaine manière, l'acteur force l'émotion à apparaître de nouveau. Ainsi, « la dynamique émotionnelle est perturbée, bloquée, à l'image de celui qui retient sa colère en permanence et explose de façon intempestive lorsque 'la goutte d'eau fait déborder le vase'<sup>653</sup>. » Le *qi* associé à cette émotion est troublé. Mais, pour devenir pleinement disponible, il est important de débloquer les nœuds émotionnels, c'est-à-dire, de canaliser son *qi*, souffle-énergie.

Par ailleurs, monter sur scène comme se confronter dans un combat, provoque dans ces deux situations la peur. Comme Mnouchkine l'indique :

L'acteur a toujours peur sur scène, la peur est toujours là et il faut que l'acteur apprenne à vivre avec elle. (...) Les artistes ont toujours peur. Ce qui est en contradiction avec le renoncement dans lequel ils doivent vivre : lorsqu'on vit le renoncement, il ne devrait plus y avoir de peur. Mais avant de parvenir à ce

---

<sup>651</sup> *Id.*, « Le Pivot des esprits » (*Lingshu*), ch. 8, <https://ctext.org/huangdi-neijing/ben-shen/zh>, traduit par Éric Marié, *op. cit.*, p. 84. Texte original : 「心氣虛則悲，實則笑不休。」

<sup>652</sup> Edouard Stacke, *Les Vertus de la respiration consciente*, Paris, Guy Trédaniel éditions, 2018, p. 96.

<sup>653</sup> *Ibid.*

renoncement, à ce calme par rapport au travail, il y a la peur<sup>654</sup>.

Le défi pour l'acteur est : comment trouver un équilibre énergétique pour ne pas être paralysé par la peur en gardant une conscience des enjeux. Comment avancer avec prudence mais être en même temps capable d'engendrer le dépassement de soi ? Comment l'acteur peut-il accepter la peur et parvenir au calme et réagir avec audace ?

Comme nous avons cité Laozi plus haut : « Les dix mille êtres s'adosent au *yin* et embrassent le *yang*. De l'entrechoquement (*chong* 冲) des souffles (*qi* 氣) surgit l'harmonie<sup>655</sup>. » Toutes les vies ont pour but de chercher une harmonie qui se dit *heqi* 和氣. L'équilibre de *yin* et *yang* favorise l'harmonie du *qi*. Si le corps de l'acteur est un instrument, il doit apprendre à coordonner les harmonies consonantes de son corps. L'acteur arrivera à réguler ses émotions tant qu'il justifie la vibration de son corps comme les cordes d'un violon.

Dans la pratique du Taiji quan, cela renvoie à la respiration. Sun Lutang affirme : « La voie de la boxe se base sur la droiture et l'harmonie. Il convient de respirer d'une manière naturelle<sup>656</sup>. » La respiration aide à calmer l'esprit pour une meilleure observation et maîtrise de soi. Quant au travail de l'acteur, Stanislavski observe la relation étroite entre la respiration, la concentration et la vie psychique de l'acteur. De son côté, Jean-Louis Barrault indique que *la dynamique de la respiration* relie directement aux émotions. Edouard Stacke, psychosociologue, coach professionnel de santé, ancien « soigneur » de Barrault, note :

(Selon Barrault,) dans chaque émotion que nous éprouvons, il y a une

---

<sup>654</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Trajectoire du soleil : autour d'Ariane Mnouchkine*, op. cit., p. 17.

<sup>655</sup> Propos de Laozi, traduction de Cyrille Davary, *Yin Yang, la dynamique du monde*, op. cit., p. 51. Texte original : 「萬物負陰而抱陽，沖氣以為和。」

<sup>656</sup> Sun Lutang, in Sun Yuquei, *Les Pensées de Sun Lutang sur l'art martial*, op. cit., p. 6-7 et p.214-227.



altération, une modification, une amplification de notre mode respiratoire. Si l'on inverse le processus, en adoptant successivement le type de respiration et la mimique propre à chaque émotion, sans se préoccuper des causes ou des souvenirs, on peut faire émerger à nouveau les émotions correspondantes et les extérioriser<sup>657</sup>.

Une respiration maîtrisée permet de révéler les émotions au moment présent sans toucher la vie sentimentale de l'acteur. Pourtant, Barrault avance que la respiration n'aide pas simplement à se calmer et à se concentrer mais à *évacuer les anciennes émotions bloquées*. Ces dernières qui dorment inconsciemment dans notre conscience nous empêchent d'exprimer nos sentiments spontanément.

La complexité du jeu de l'acteur est qu'il doit interpréter les émotions de son personnage mais sans toucher à ses propres sentiments. Ainsi, il doit être lucide entre les émotions qu'il crée et celles qui lui appartiennent. Dans son approche, Barrault suggère qu'il existe plusieurs couches dans la vie psychologique de l'homme. Plus l'acteur se libère de ses bagages personnels, plus il est disponible pour donner l'impulsion aux émotions spontanées. D'où son envoi à l'importance du « nettoyage de soi » ce que constatent de la même manière tous les maîtres théâtraux Stanislavski, Grotowski..., etc. Comme Adda Keliche, enseignant du Taiji à ENSAD-Montpellier, constate que l'art martial traditionnel permet de canaliser l'énergie de l'acteur pour obtenir une maîtrise de soi.

L'art martial traditionnel a pour but d'entraîner à la gestion des émotions, à la prise de confiance en soi, au travail de la posture, du placement du corps et de l'expression de soi. Même si je ne suis pas un acteur, j'observe que l'acteur est presque comme un fou qui joue avec ses émotions et qui fait pleurer le corps en interprétant son rôle. L'acteur doit savoir s'exprimer en produisant l'émotion. Ainsi, il doit avoir une discipline pour canaliser son énergie et pour ne pas

---

<sup>657</sup> Edouard Stacke, *Les Vertus de la respiration consciente*, op. cit., p. 97.

tomber dans l'excès des émotions. L'art martial permet à l'acteur de développer ce centrage sur soi si nécessaire<sup>658</sup>.

L'entraînement du Taiji quan vise à canaliser le *qi* du pratiquant pour que le *qi* (souffle interne) puisse circuler pleinement et harmonieusement. Etant donné que le *qi* s'associe aux émotions, par la respiration abdominale en distinguant le plein du vide dans les mouvements, le Taiji quan permet de dénouer les nœuds émotionnels du pratiquant et de l'acteur. « Nous libérer de la charge énergétique bloquée de ses émotions anciennes nous permet de recycler nos énergies disponibles et nous allège du fardeau, pour être neuf devant les situations à venir<sup>659</sup>. » Le maître Gu Meishen affirme : « la purification de l'âme est indispensable pour travailler correctement le *qi*<sup>660</sup>. » La canalisation du *qi* s'enchaîne naturellement à sa sublimation. La sublimation du *qi* repose sur une relation étroite et d'une transformation entre *jing* (l'essence), *qi* (l'énergie) et *shen* (l'énergie spirituelle).

#### 4. La transformation du *qi*

Reconnaissant la qualité transformatrice du *qi*, les taoïstes emploient des techniques de l'alchimie interne (*Neidan shu* 內丹術) / de recherche et de transformation du métabolisme interne, c'est-à-dire, des pratiques respiratoires, de méditation et de visualisation pour activer et sublimer le *qi*. Ces pratiques entraînent les trois substances constitutives de l'être humain : *jing* 精(essence), *qi* 氣(énergie), *shen* 神(esprit). Ce sont les trois trésors de l'humain. Ils se situent chacun dans les trois champs de cinabre : le bas ventre, le milieu de la poitrine et le centre de la tête. Dans la conception de la médecine chinoise et du taoïsme, le corps humain consiste en énergie. Les champs de cinabre sont des centres énergétiques. Ainsi, l'entraînement de l'alchimie interne implique successivement trois étapes dans ces trois centres : transformer le *jing* en *qi* ;

---

<sup>658</sup> Entretien Adda Keliche, mené par l'auteur, *op. cit.*, in Annexes, p. 584.

<sup>659</sup> Edouard Stacke, *Les Vertus de la respiration consciente*, *op. cit.*, p. 97.

<sup>660</sup> Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, *op. cit.*, p. 167.

transformer le *qi* en *shen*, transformer le *shen* pour le réintégrer à la vacuité. Selon les taoïstes, si le pratiquant accomplit les trois étapes, il peut se reconnecter à la source originelle. C'est-à-dire *dao*. Etant donné que le Taiji quan s'inspire de la pratique de l'alchimie interne, il convient d'étudier comment la transformation du *qi* se manifeste dans la pratique du Taiji quan, notamment, sur les deux premières étapes.

#### 4.1 La fusion trinitaire : *jing* (l'essence), *qi* (l'énergie), *shen* (l'esprit)

*Huangdi Neijing* affirme : « l'essence(*jing* 精) est la base du corps<sup>661</sup>. » Il est dit dans *Leijing*, « Une fois que l'essence complète ainsi le souffle (*qi*), le souffle complète l'énergie spirituelle (*shen*)<sup>662</sup>. » Autrement dit, l'essence et le souffle sont la base de l'énergie spirituelle. L'énergie spirituelle est l'élévation de l'essence et du souffle. Selon la médecine chinoise, le *jing*, le *qi* et le *shen* sont les substances essentielles de la vie. Leur thérapie se base sur la régulation de ces trois éléments. L'essence, l'énergie et l'esprit sont trois formes qui incarnent différentes fonctions de la vie humaine et se présentent en fait comme trois en un. L'essence est l'élément matériel pour former la vie. L'énergie est l'application de cette existence substantielle. Elle est le combustible ou le moteur nécessaire pour faire fonctionner la vie. L'esprit renvoie à l'animation et la performance de l'essence à l'énergie.

Wang Yangming explicite dans le dialogue ci-dessous :

Question : j'aimerais demander ce que les taoïstes disent sur l'essence originelle (*yuanjing*), la souffle/énergie originelle (*yuanqi*) et l'esprit originel (*yuanshen*) ?

---

<sup>661</sup> *Huangdi Neijing*, « Les Questions primordiales » (*Suwen*), ch. 4, <https://ctext.org/huangdi-neijing/jin-gui-zhen-yan-lun/zh>. Texte original : 「夫精者，身之本也。」 (Notre traduction).

<sup>662</sup> Zhang Jiebin 張介賓, *Leijing* 類經, ch. 1, <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=937085>. Texte original : 「精盈則氣盛，氣盛則神全。」 (Notre traduction).

Réponse de Wang : Ils sont une même chose. Quand ils fonctionnent comme une subtilité spirituelle cela devient le *shen*. Quand ils flottent, c'est souffle/énergie. Quand ils sont condensés, il est l'essence<sup>663</sup>.

Ce qui peut se comparer à H<sub>2</sub>O en forme de glace, d'eau et de vapeur. C'est un souffle-énergie qui se transforme en différentes formes en vue de sa fonction. Catherine Despeux explique:

L'essence, c'est à la fois le semen et l'énergie issue de la digestion : elle désignerait certains liquides du corps. Le souffle (*qi*), c'est le souffle de la respiration et l'énergie qui circule à l'intérieur, dans les méridiens et dans tout le corps. Les chinois l'ont conçue comme de la vapeur qui emplit tous les interstices, d'où la possibilité du passage de l'essence (liquide) au souffle (vapeur). L'énergie spirituelle a pour qualités essentielles la chaleur et la lumière<sup>664</sup>.

C'est ainsi qu'en vue d'outrepasser les limites physiques, les taoïstes envisagent la théorie et les méthodes respiratoires selon la transformation de ces trois éléments.

#### 4.2 Transformation du *jing* en *qi*

Il s'agit de « sublimer le *jing* pour le transformer en *qi* » dans la première étape de la transformation du *qi*. Qu'est-ce que le *jing* ? Le *jing* représente la substance subtile dans le corps humain. Pris au sens large, c'est la quintessence du corps humain. Dans un sens plus limité, cela signifie l'essence de la reproduction et l'énergie matérielle animant le corps. Ainsi, le *jing* se distingue

---

<sup>663</sup> Wang Yangming, *Chuanxilu* 傳習錄, « Réponse à Lu Yuanjing 答陸原靜書 », <https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=277279>. Texte original : 「來書云：元神，元氣，元精必各有寄藏發生之處：又有真陰之精，真陽之氣，雲云。夫良知一也，以其妙用而言謂之神，以其流行而言謂之氣，以其凝聚而王呈眛之精。」 (Notre traduction).

<sup>664</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 63.

entre le Ciel antérieur et le Ciel postérieur. Le *jing* du Ciel antérieur veut dire, le *jing* originel, (*yuanjing* 元精), qui situe au *dantien* inférieur (bas ventre). C'est l'inné, l'origine de la vie. *Huangdi Neijing* le définit : « L'énergie/l'esprit du *yin* et du *yang*, de femme et d'homme se rencontrent. Ils s'unissent en une forme nouvelle. Avant la formulation du nouveau corps, le matériel qui apparaît en premier est le *jing*<sup>665</sup>. » Ceci ressemble au grain provenant des esprits de parents. Si on met un grain de soja dans l'eau, en sortira le germe. La pousse de ce germe de soja est innée de cette essence. Le germe de soja ne peut plus grandir dès que l'essence du grain est épuisée. Ainsi, ce *jing* originel du Ciel antérieur est limité. Il faut le nourrir postérieurement afin qu'il continue à pousser et à donner des fleurs et des fruits. De la même manière, le Ciel antérieur se manifeste quand l'homme est en phase de développement puis commence à se dégrader progressivement après sa maturation. Pour renouveler ce *jing* originel, il convient de faire appel au Ciel postérieur. En se nourrissant et en prenant l'oxygène de l'air pour renouveler le Ciel antérieur.

En outre, le sinogramme du *jing* 精 signifie, selon le dictionnaire, le riz de qualité pure et sélectionnée. Le *jing* est une énergie, une sorte de *qi*. On emploie aussi l'expression comme *Jingqi* 精氣 pour indiquer cette énergie de l'essence. En calligraphie, le *qi* 氣 qui comprend l'énergie vapeur (*qi* 气) provenant du riz (*mi* 米) incarne une fonction alimentaire.

Par ailleurs, le *jing* se réfère aussi au désir ou à l'énergie instinctive. Il a tendance à réagir avec les événements du monde extérieur. S'il n'est pas assez fortifié ou purifié, il devient vulgaire. L'esprit sera sous sa domination et ne pourra pas exprimer finement.

Compte tenu de la nature du *jing*, les taoïstes proposent des méthodes

---

<sup>665</sup> *Huangdi Neijing*, «Le Pivot des esprits» (*Lingshu*), ch. 30, <https://ctext.org/huangdi-neijing/jue-qi/zh>. Text original: 「兩神相搏，合而成形，常先身生，是謂精。」 (Notre traduction).

respiratoires en visualisant sa trajectoire tout au long de la colonne vertébrale pour renouveler et accumuler l'essence dans le bas ventre.

Ainsi, lors de la première étape de l'alchimie interne, la pratique suggère d'avoir une nourriture appropriée et d'éviter le gaspillage d'énergie sexuelle. Catherine Despeux décrit le processus ci-dessous, par un entraînement respiratoire :

L'essence s'accumule peu à peu dans le bas ventre et est conduite vers le haut par le « canal de contrôle » (*dumai* 督脈) situé le long de la colonne vertébrale et qui va du coccyx au sommet de la tête. Cette essence monte, elle est du *yang* qui croît et atteint son apogée au sommet de la tête. Là, l'essence redescend par le « canal de fonction » (*renmai* 任脈) qui passe au milieu de la partie antérieure du corps. Il convient de réunir par divers procédés les deux extrémités supérieures et inférieures de ces canaux, afin de former un circuit clos avec croissance et décroissance du *yin* et du *yang* selon un rythme calqué sur ceux de l'univers, le jour et la nuit, les saisons, les phases de la lune etc. Le corps devient alors un univers clos, tel l'athanor de nos alchimistes hermétiquement fermé. Cette révolution répétée transforme l'essence en souffle et dans le ventre se forme le « cinabre » comparé à une goutte de rosé, une perle formée de souffle *yin* et *yang*, qui va se transformer en embryon dans la deuxième étape (Figure 17<sup>666</sup>).

Le canal de contrôle s'associe aux reins où réside l'essence. Les reins sont les réservoirs de l'eau. Puis, le canal de fonction s'associe au cœur qui est à la fois le cœur en tant qu'organe et aussi le centre de l'émotion. Le cœur contient l'élément du feu. Ainsi, la première étape de l'alchimie interne qui s'accorde aux circuits des canaux de contrôle et de fonction permet la rencontre du feu et de l'eau dans le bas ventre. Selon la médecine chinoise, cela contribue à un équilibre des éléments du corps. Il favorise un apaisement du feu du cœur, une tranquillité

---

<sup>666</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 63.

mentale. Le *qi*, la souffle-énergie transformée de l'essence, s'écrit comme 炁 en écriture ancienne. Il s'agit d'une combinaison de « sans » (无 *wu*) et de « feu » (火 *huo*), qui se traduit littéralement par « sans feu » et exprime le « *qi* », « le souffle-énergie ». Ainsi, par la sublimation du *jing*-énergie en souffle-énergie, on arrive à réguler le « le feu du cœur » et les agitations émotionnelles. Un grand calme de l'esprit naît de cette souffle-énergie.

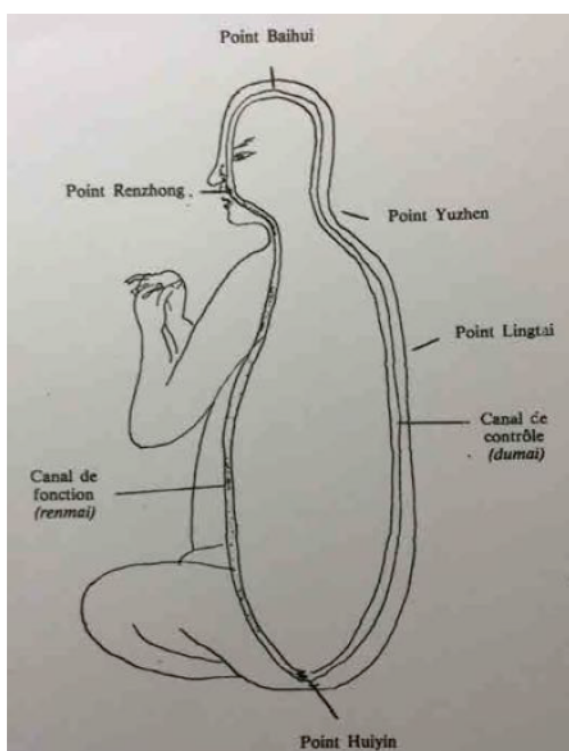


Figure 17 : Les canaux de fonction et de contrôle, diagramme de Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit., p. 69.*

Par conséquent, dans la pratique du Taiji quan, le pratiquant doit « mettre le coccyx au milieu et tout droit » (*lishen zhongzheng* 立身中正) et « descendre le *qi* au bas ventre » (*qichen dantien* 氣沉丹田). Car ces principes de mouvements facilitent la rencontre entre la respiration profonde (le *qi* du Ciel postérieur) et le *qi* du Ciel antérieur. Cela permet à l'énergie trouble de descendre jusqu'au bout

des pieds. Réciproquement, l'énergie lucide remontée émanera du corps.<sup>667</sup> Ainsi, le pratiquant développe le souffle-énergie, c'est-à-dire, le souffle central (*zhongqi* 中氣), qui se distingue de « l'énergie du sang » (*xieqi* 血氣), de la vigueur brutale. Chen Xin illustre :

Le *xieqi* est l'énergie qui coule dans les veines. Dans le milieu des arts martiaux, ils appellent cela la vigueur brutale. Lorsqu'on est jeune, on se bat impitoyablement avec son ennemi et on emploie son courage animal mais cette force féroce est souvent battue. On peut vaincre parfois par hasard avec sa force. Malgré sa brutalité, de toute façon, on sera défait en face d'un expert. Si l'on arrive à s'appuyer sur les principes de l'art martial, on arrive à triompher. Pourtant, dans ce cas on ne peut que simplement faire céder le corps de son rival mais sans gagner son respect<sup>668</sup>.

La force brutale n'est qu'un instinct physique. Accidentellement, on peut arriver à dominer les autres avec sa volonté et la fougue de sa jeunesse. On ne peut jamais toucher le fond du cœur de ses adversaires. Par contre, «le souffle central (*zhongqi*) est l'énergie originelle de l'harmonie parfaite.» Le souffle central représente l'essence purifiée. Si l'on en accumule une quantité suffisante, et qu'il est employé d'une manière ni trop rigide ni trop souple émanant de toutes les parties du corps, personne ne peut le contrôler.

Ce souffle central met son rival dans un dilemme. Ce dernier ne peut ni avancer ni reculer. Il se retrouve sans force et extrêmement embarrassé. Son rival se tient debout sur un rocher et n'ose pas bouger. Même s'il ne bouge quasiment pas, il s'écroule tout seul. A ce moment, même si on ne l'attaque pas, son

---

<sup>667</sup> Zhang Zhaoping, *Études sur le Taiji quan*, op. cit., p. 213-214. Texte original : 「這氣雖然包含了先天之炁與後天之氣，吾人練習太極拳，便是要以此後天之氣去接先天之炁，使濁氣下降，清氣上升。所謂氣之輕清，上浮者為天，氣之濁重，下凝者為地。」(Voir Figure 1 : Mouvement du *qi* dans la première partie de notre thèse)

<sup>668</sup> Chen Xin 陳鑫, *Chenshi Taiji quan tushuo* 陳氏太極拳圖說, op. cit., p. 84. Texte original: 「至於血氣，乃血脈中流通之氣，即拳家所謂橫氣也。全仗年輕，力氣勇猛，而以不情不理凌壓敵人。失敗者多，即間獲勝，力氣過大偶然勝之，一遇行手，氣雖大而亦敗。苟能稍遵規矩（調打拳成法），亦能打人，但能屈敵人之身而不能服敵人之心。」(Notre traduction).



ennemi sera dompté par lui-même<sup>669</sup>.

### *Transformer le tempérament*

Ce souffle central transforme non seulement le *qi* grossier mais aussi le tempérament en une énergie beaucoup plus subtile. Selon Maître Zheng Manqing, par une pratique assidue, le Taiji quan peut changer le caractère de la personne (*bianhua qizhi* 變化氣質). Zheng constate : « Même s'il n'est pas parvenu à la parfaite paix intérieure, il n'a plus d'attitude imprudente et inconsciente<sup>670</sup>. » Quant au Maître Luo Dexiu, il témoigne que le Taiji quan aide à développer « la droiture morale ». Grâce à cette pratique, on devient plus sage, pondéré et courageux. Car, selon Luo,

Le Taiji quan, art martial tourné vers les forces internes, aide à élever sa conscience vers une étape plus haute. On arrive plus facilement à se détacher d'une situation présente. Par exemple, quand les autres m'offensent, je peux rester calme sans être agité<sup>671</sup>.

La basse pulsion du désir se purifie et les effusions émotionnelles se calment à travers le processus physiologique du *qi*. Une fois que ce souffle-énergie circule pleinement dans le corps, le pratiquant peut l'utiliser à bon escient dans le combat ainsi que dans la vie.

Quand l'acteur est jeune, son charme se manifeste naturellement, pourtant, la lumière de la jeunesse est de courte durée. Maître Ma Jie observe :

---

<sup>669</sup> *Ibid.* Texte original : 「中氣者，太和之元氣，(…)而平常之理，宰乎不剛不柔，至當卻好之正氣。能用此氣以行於手（言手而全體皆在其中），天下未有竅之者。」「中氣（將）能令敵人進不敢進，退不敢退，渾身無力，極其為難，足下如在圓石上站著，不敢亂動，幾乎足不動卻跌倒，此時雖不打敵，敵自心服。」(Notre traduction).

<sup>670</sup> Cheng Man Ch'ing, *Les Treize Traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Ch'uan*, traduit de l'anglais par Jean-Jacques Sagot, Paris, Le Courrier du Livre, 1998, p. 35.

<sup>671</sup> Entretien avec Luo Dexiu, *op. cit.*, in Annexe, p. 521.

On regrette beaucoup que les artistes de grand talent aient une vie éphémère. Pour certains d'entre eux, la cause en est souvent un manque de maîtrise de soi. Par exemple, Bruce Li, acteur réputé pour son *kong-fu*, s'est concentré avant tout sur le perfectionnement de ses techniques extérieures mais a négligé son énergie intérieure. Il est mort jeune. S'il avait su mieux maîtriser son énergie, il aurait brillé plus longtemps<sup>672</sup>.

Comment se perfectionner sans arrêt pour élever le niveau de son art et poursuivre une longue carrière ? Il faut savoir pour cela résoudre les obstacles physiques et psychiques auxquels on est confronté chaque jour. L'art martial interne du Taiji quan propose une respiration profonde pour activer et sublimer le *qi* du pratiquant. Yoshi Oida indique aussi, dans son livre *L'acteur rusé*, la nécessité d'éveiller le *qi* de l'acteur pour qu'il ne soit pas freiné par son état normal dans son existence quotidienne mais élevé à une conscience élargie, à une puissance cachée en lui.<sup>673</sup>

De son côté, Carolyn Carlson (née en 1943) s'inspire du Taiji quan, du qigong et des arts martiaux pour nourrir son art. La danseuse-choéographe, dans son âge de soixante-dixaine, constate qu'elle pratique le qigong tous les matins depuis ses 50 ans. Carlson affirme : « Je dois beaucoup au tai-chi et à son enseignement de la respiration. C'est très organique et naturel en même temps. La respiration est notre mouvement perpétuel – mais ça, c'est la base de mon travail<sup>674</sup>. » Dans sa création *Tree* (2021), l'artiste porte une réflexion poétique sur la relation entre l'homme et la nature. « Nous ne sommes pas extérieurs à l'Univers ; nous sommes des graines évoluant en cycles et rythme, comme les changements de

---

<sup>672</sup> Entretien avec Ma Jie, mené par l'auteur, l'Hôtel Hepingli, à Beijing, le 22/07/2019, in Annexes, p. 524-525.

<sup>673</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur rusé*, avec la collaboration de Lorina Marshall, essai traduit de l'anglais par Valérie Latour-Burney, Arles, Actes Sud, 2008, p. 25-26.

<sup>674</sup> Carolyn Carlson, « J'espère bien que je danserai toute ma vie », entretien recueilli par Eric Delhaye, in *Télérama*, le 18/06/2015, consulté le 2/12/2021, <https://www.telerama.fr/sortir/carolyn-carlson-malgre-les-douleurs-j-espere-bien-que-je-dans-erai-toute-ma-vie,128039.php>

saisons qui rgissent chaque création <sup>675</sup>.» indique Carlson. Ses danseurs s'engagent dans un entraînement des arts martiaux. Ses techniques corporelles, basées sur la respiration et le release, donne au spectacle un caractère méditatif et spirituel.

### 4.3 Transformation du *qi* en *shen*

#### 4.3.1 Révéler un autre Moi par le processus alchimique interne

Selon la pratique de l'alchimie interne, la voie du retour n'est que la continuation de la transformation de l'essence en *qi* (souffle-énergie). Même s'il décrit séparément les étapes de « transformer le *jing* en *qi* » et de « transformer le *qi* en *shen* », les deux niveaux en fait progressent simultanément. Étant donnée que la souffle-énergie s'accumule en quantité suffisante dans le *dantien* inférieur, il active la fonction du *dantien* médian. Puis, le souffle-énergie sera sublimé et transformé en une énergie spirituelle. Cela représente une étape de franchissement psychologique. Cette énergie spirituelle (l'esprit) assure l'animation de la personne et désigne une qualité créative. Elle renvoie à la nature originelle de l'homme qui renvoie au *dantien* supérieur.

Pour cela, on pratique le Taiji quan en maintenant le principe de « vider la nuque et guider l'énergie au sommet de la tête ». Yang Chengfu explique :

Maintenir l'énergie au sinciput, c'est tenir la tête bien droite, de sorte que l'énergie spirituelle (*shen* 神) soit reliée au sinciput. N'employez pas la force musculaire (*li* 力), qui raidirait le cou et gênerait la circulation du sang et du souffle (*qi* 氣). Que votre esprit soit spontané et agile, car sans l'agilité et le maintien de l'énergie au sinciput, la force vitale(*jing* 精) ne peut être mise en

---

<sup>675</sup> Carolyn Carlson, in « The tree de Carolyn Carlson », dossier de press, Scènweb.fr, le 5/05/2021, consulté le 2/12/2021, <https://sceneweb.fr/the-tree-de-carolyn-carlson/>

branle<sup>676</sup>.

Il est dit aussi dans « Le Chant de treize postures » : « Quand vous pratiquez le Taiji quan, mettez le coccyx au milieu. Vous percevrez que l'énergie spirituelle émane du sommet de la tête<sup>677</sup>. » En suivant ce principe dans les mouvements, au fur et à mesure du temps, on acquiert un esprit plus ouvert, affirmé et acéré. Chen Xin écrit : « l'esprit, l'expression du *jingqi* (l'essence), est une énergie spirituelle (émerveillement) sans aucun défaut d'inertie et de biais.<sup>678</sup> » Cette énergie spirituelle qui transforme le *jingqi* permet au pratiquant de « remporter la victoire en sachant profiter des manœuvres adverses »<sup>679</sup>.

Pourtant, l'énergie spirituelle est beaucoup plus subtile que l'énergie de l'essence (*jingqi*), et elle s'échappe plus facilement de l'être. Il ne faut pas laisser l'esprit vagabonder à l'extérieur du corps et se perdre, mais le laisser se condenser en énergie spirituelle au sein du corps à l'aide de la pensée créatrice. Ceci ne veut pas dire enfermer son esprit mais *être conscient de la manière dont notre conscience rencontre le monde*. Gu Meisheng explicite : « Il faut qu'une partie de cette force spirituelle sorte pour pouvoir accéder à la vision, mais une autre partie doit être retenue par un regard plus intériorisé<sup>680</sup>. » Catherine Despeux précise qu'au lieu de laisser notre attention entière à l'extérieur, nous gardons deux tiers à l'intérieur et simplement laissons un tiers dehors<sup>681</sup>. De cette manière, on peut être à la fois concentré et ouvert pour effectuer les actions

---

<sup>676</sup> Yang Chenfu, « Les Dix principes essentiels du Taiji quan », dictés par Yang Chenfu, écrits par Chen Weiming, traduit par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 109-110. Texte original : 「虛領頂勁。頂勁者，頭容正直，神貫於頂也。不可用力，用力則強，氣血不能流通，需有虛靈自然之意，非有虛靈頂勁，則精神不能提起也。」

<sup>677</sup> Wang Zongyuei, *Taiji quan pu*, op. cit., p. 34. Texte original : 「尾閭中正神貫頂。」 (Notre traduction)

<sup>678</sup> Chen Xin, *Chenshi Taiji quan tushou*, op. cit., p. 85. Texte original : 「神者，精氣發生於外，而無艱澀之弊之靈氣也。」 (Notre traduction)

<sup>679</sup> Sun Tzu, *L'Art de la guerre*, traduit par Jean Lévi, op. cit., p. 68. « Une armée n'a pas de dispositif rigide, pas plus que l'eau n'a de forme fixe. Celui-là qui remporte la victoire en sachant profiter des manœuvres adverses possède un art réellement divin. » Texte original : 「故兵無常勢，水無常形，能因敵變化而取勝者，謂之神。」

<sup>680</sup> Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, op. cit., p. 170-171.

<sup>681</sup> Note d'une conversation avec Catherine Despeux.

selon la situation. Li Yiyu explique dans « Les formules des cinq principes » :

Si l'énergie spirituelle est concentrée, tout le souffle est stimulé et affiné ; par la fonte du souffle s'acquiert l'énergie spirituelle, la vigueur s'élève et bouge, la force vitale emplit régulièrement le corps, ouverture et fermeture alternent, le "vide" et le "plein" se distinguent clairement<sup>682</sup>.

Lorsque le corps forme un tout par son énergie interne, la conscience peut être bien éveillée et contrôlée de l'intérieur. A l'extérieur, on paraît calme et détendu. On peut désormais communiquer avec le monde « comme un chat placide – tranquille mais capable de réagir instantanément face à la virevoltante souris<sup>683</sup> ». D'où surgit « un autre Moi », plus authentique, plus véridique et plus simple. Ainsi, on s'approche de la « conscience naturelle », la « pleine conscience » ou autrement dit à « l'illumination de l'esprit » (*shenming* 神明). Gu Meisheng avance qu'à cette étape, arrêter ses pensées aident à faire apparaître un nouveau « Je suis ».

(Mais, ce dernier) ne se réduit pas à ce Moi social, mais à une autre dimension du Moi, plus naturelle et plus vraie. Certes, le Moi cartésien existe, car on ne peut en faire l'abstraction pour penser ou vivre dans le monde sensible ; mais il est différent de ce Moi véritable qui préside et aimante la pratique. Chaque Moi a son rôle, et la diminution progressive de la pensée est une des conditions de réussite de cette pratique<sup>684</sup>.

Tout l'effort de la pratique du Taiji quan n'est fait que pour « accumuler l'énergie spirituelle ». Dans le processus de l'entraînement, le *qi* joue un rôle décisif. Par la sublimation du *qi*, on transforme l'énergie de l'essence en énergie

---

<sup>682</sup> Li Yiyu, « Les Formules des cinq principes », traduit par Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 118. Texte original : 「五曰神聚：神聚則一氣鼓鑄，煉氣歸神，氣勢騰挪；精神貫注，開合有致，虛實清楚。」

<sup>683</sup> « Explication sincère de l'exercice interne des treize postures », traduit par Liao Waysun, in *Les Trois classiques du Taiji quan*, op. cit., p. 129. Texte original : 「神似捕鼠之貓。」

<sup>684</sup> Gu Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, op. cit., p. 170-171.

spirituelle. Le pratiquant arrive naturellement à distinguer entre son moi quotidien et son moi supérieur ; son moi cartésien et son moi véritable. Un écart est maintenu entre lui-même et le pratiquant. Ceci est analogue au travail des metteurs en scène européens qui cherchent à révéler « le subconscient/le supraconscient » (Stanislavski), « le moi supérieur » (Tchekhov)...etc. par les techniques conscientes.

Par exemple, Anatoli Vassiliev élabore la technique pour développer l'énergie pure dans l'interprétation du contenu philosophique. Natalia Isaeva indique sa technique proche de certaines pratiques orientales comme celle de l'école taoïste.<sup>685</sup> Si Vassiliev insiste sur l'importance de la pratique corporelle pour engendrer l'énergie de l'acteur, c'est parce que l'énergie aide l'acteur à obtenir la « transparence » en distinguant entre lui-même et le personnage qu'il incarne. Vassiliev explique dans un entretien :

- Comment l'énergie cosmique se transforme-t-elle en énergie spirituelle ?  
Qu'est-ce que la transparence de l'acteur ?
- Ce devrait être ainsi : Il se forme une fissure, un écart, entre le personnage, qui est conduit et porté en avant par l'artiste, et la personnalité de l'artiste. Et l'énergie cosmique apparaît dans cet écart, comme à travers un filtre. Naît une sorte de ligne verticale, à travers laquelle passe la lumière. C'est en ce sens que j'ai parlé de transparence. Mais le processus de l'existence simultanée de deux corporalités, la corporalité du personnage et celle de l'interprète (qui est transparente et ça, c'est un paradoxe !), est vraiment complexe<sup>686</sup>.

---

<sup>685</sup> Natalia Isaeva, « Anatoli Vassiliev, travail pédagogique avec les acteurs dramatiques : propédeutique studieuse (et un peu absurde) vers la passion immortelle », in *La direction d'acteurs peut-elle s'apprendre*, ouvrage dirigé par Jean-François Dusigne, Besançon, Les Solidaires intempestifs, 2015, p. 319.

<sup>686</sup> *L'esclave de Ménon*, p. 389, cité par Stéphanie Lupo, *Anatoli Vassiliev. Au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, op. cit., p. 223.

#### 4.3.2 « Le jeu conceptuel » selon Anatoli Vassiliev

Le propos d'Anatoli Vassiliev fait l'écho à la métamorphose de *qi* qui transforme la verticalité du corps entre le ciel et la terre. Par la respiration profonde, cela permet à l'acteur de transformer son état de conscience, puis, d'adresser le sujet philosophique.

Vassiliev propose le jeu conceptuel en cherchant « l'intonation affirmative » pour interpréter les sujets métaphysiques. Le jeu conceptuel a pour but créer la distance du récit passé et laisser les dialogues vivre au présent. D'une part, cela demande une conscience supérieure de l'acteur, d'autre part, cela évoque l'importance de l'entraînement de la respiration. En effet, dans les exercices conçus à partir des dialogues de Platon, Vassiliev commence à se consacrer à l'expérimentation sur le verbe au théâtre pour trouver une manière propre à exprimer au mieux les textes philosophiques. Selon le maître russe,

Dans le théâtre de jeu, l'action se trouve à l'intérieur du mot et de la parole, mais le paradoxe du mot, c'est qu'il n'a pas de sens. Il va s'emplier de sens, de contenu. Le problème est qu'il faut inscrire l'action dans le mot ; alors, le mot commence à avancer<sup>687</sup>.

Dans ce cas, le mot devient une sorte de mouvement dans le jeu de l'acteur. Ainsi, il importe de savoir comment porter le mot. Cela nous paraît le plus problématique.

« C'est la forme de la lecture qui révèle le contenu et non le contenu qui structure la forme<sup>688</sup>. » indique Vassiliev. Il pense que le contenu ne peut pas se manifester entièrement sans la forme juste. Ainsi, il cherche la forme qui rende

---

<sup>687</sup> Anatoli Vassiliev, « Vers des mots en mouvement », entretien avec Béatrice Picon-Vallin, in *De la parole aux chants*, ouvrage collectif sous la dir. De Georges Banu, Arles, Actes sud, 1995, p. 58.

<sup>688</sup> Alessio Bergamo, « Dossier Vasil'ev », p. 18, cité par Stéphanie Lupo, *Anatoli Vassiliev. Au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, op. cit., p. 207.

compte du contenu. Puisqu'il s'applique à dégager la pureté de la parole, il restreint la mobilité corporelle des acteurs. Ils sont assis, se concentrant sur leur intonation en vue de trouver la forme susceptible de porter la justesse de la parole. Vassiliev propose ainsi au public d'entendre résonner les voyelles d'une manière nouvelle. Il expérimente la partition sonore et demande à l'acteur d'adresser le texte dans une intonation affirmative. En jouant les voyelles, les acteurs varient la rythmique et la mélodie de la langue française sans la priver du contenu. À travers cette approche, il nous semble que les paroles développent leur forme comme si elles en devenaient la mélodie, ainsi masquées ou stylisées. « L'écart » joue désormais entre la voix de l'acteur et celle du personnage. Il ne s'agit plus d'écouter l'intrigue psychologique de l'œuvre mais sa résonance énergétique dans l'espace. Ainsi, la parole théâtrale se fait en porteuse d'un sens métaphysique, d'une esthétique pure.

Conséquemment, Vassiliev explique sa méthode pour atteindre « l'intonation affirmative » en distinguant quatre étapes, quatre notions : « registre », « ton », « attaque » et « rayon ». Prenons l'exemple de *Médée-Matériau* (2002/2017) : Valérie Dévrille joue assise et face au public. Sa colonne vertébrale est érigée vers le ciel, bien verticale. Son regard se dirige vers l'avant, bien loin. Son corps est privé de mouvement. La seule mobilité a lieu à l'intérieur, la respiration. À l'inspiration, l'actrice « enregistre » et prépare son « ton ». Pour qu'il résonne dans l'espace, à l'expiration, l'actrice « attaque » en lançant horizontalement les premières voyelles. « Le rayon » se propage. En effet, ce jeu est proposé pour un espace plus grand que la salle de théâtre. Il exige, pour être effectif, un labeur rigoureux des acteurs sur « le souffle », une « respiration profonde », comme s'ils jouaient dans le théâtre grec antique où les spectacles étaient présentés en plein air devant une nature gigantesque.

Lorsque les mots sont mouvement, l'actrice laisse le texte porté « par le corps » conduire les mots et les émotions au terme d'un chemin. Ce processus est bien différent du travail habituel qui voit les acteurs commencer à apprendre le



texte pour exprimer les sentiments contenus dans les mots. Mais comment faire surgir les mots et les émotions ? Quelles sont les techniques pour que la projection des mots soit plus organique qu'intellectuelle ? Valérie Dréville explique :

Vassiliev cherche une troisième intonation qui est l'intonation affirmative, une affirmation qui descend vers le bas. Il y a toute une série de trainings et d'exercices qui nous entraînent à trouver cette intonation difficile, car nos muscles n'y sont pas formés. Il nous faut éduquer notre appareil vocal<sup>689</sup>.

Stéphane Poliakov aussi témoigne :

Cet entraînement suppose une grande concentration de l'acteur sur les moyens proprement vocaux. Dans ces exercices, le sens n'est pas envisagé, toute l'attention est focalisée sur le lancer du son. L'acteur doit pour cela, imaginer la portée du son à l'extérieur de lui, suivant des lignes horizontales et verticales. Il projette le son à l'extérieur, devant lui, vers un horizon imaginaire. Cet entraînement quotidien est particulièrement développé et toujours dirigé par Vassiliev les jours de représentation. Il est également lié à des techniques de concentration et recouvre donc un caractère de préparation à la représentation, voire de méditation<sup>690</sup>.

« Une affirmation qui descend vers le bas » mentionnée par Dréville suggère une descente du souffle pour que l'intonation soit plus puissante. Cela évoque une technique de respiration profonde. L'observation de Poliakov souligne le travail de « la concentration », « l'imagination » et « la méditation ». Les modalités de techniques pour accomplir le jeu conceptuel sont semblables à celles du Taiji quan. Il convient d'unifier le souffle et la pensée. Car cette dernière, en rapport avec l'univers vertical et horizontal, fait appel à la respiration

---

<sup>689</sup> Entretien avec Valérie Dréville, Festival d'Avignon 2002, cité par Stéphanie Lupo, *Anatoli Vassiliev. Au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, op. cit., p. 216.

<sup>690</sup> *Ibid.*

abdominale. Elle offre des parentés avec la technique de la prononciation du vers dans la recherche de Vassiliev. En même temps, le Taiji quan implique « la pensée créatrice » (*yi*) en parvenant à la concentration.

\*\*\*

Basé sur la conception du *qi*-transformation du corps humain, l'entraînement du Taiji quan a pour but réguler l'énergie interne de l'homme. À travers une pratique assidue, l'acteur/pratiquant peut réveiller naturellement en lui l'énergie spirituelle pour accéder à la conscience d'un niveau plus élevé pour effectuer l'écart entre lui-même et son rôle. Par sa respiration profonde, l'acteur peut maintenir la distance entre sa propre voix et celle de son personnage pour adresser le sujet métaphysique. En même temps, le Taiji quan peut faire circuler l'énergie de l'acteur pour stimuler sa créativité. Car le *qi* représente comme une mémoire implicite du corps.

#### 4.4 Le *qi*, mémoire implicite du corps

Le *qi* joue un rôle intermédiaire et décisif dans la communication entre physique et psyché. La pratique du Taiji quan permet de transformer la fonction du *qi* de son état matériel du *jing* (au dantien inférieur), en souffle-énergie du *qi* (au dantien médian), puis en énergie spirituelle du *shen* (au dantien supérieur). (Figure 18<sup>691</sup>)

Autrement dit, l'énergie créative de l'esprit est dormante sous la forme de l'essence. Grâce à la sublimation et la transformation du *qi*, l'énergie spirituelle est désormais éveillée et libérée. Par la transformation du *qi*, on soulève la conscience à un état supérieur. Pourtant, cela ne veut pas dire que parmi les trois éléments de *jing*, *qi*, *shen*, l'un apparaît et un autre disparaît. Les trois coexistent

---

<sup>691</sup> Les trois dantiens et la transformation du *qi*,  
<https://www.newton.com.tw/wiki/%E5%B0%8F%E5%91%A8%E5%A4%A9>

dans le corps humain d'une manière régulée et harmonieuse. Malgré la matérialisation du *jing* (l'essence), elle comporte une « puissance créatrice »<sup>692</sup>. Cela contribue à explorer son potentiel. Ainsi, nous pensons que le *qi* est une sorte de *mémoire implicite du corps*. Par l'activation de cette mémoire corporelle et la sublimation du *qi*, l'acteur peut mieux se percevoir, puis, coordonner son corps, son mental et son esprit créatif. Néanmoins, le flot du *qi* n'est pas un phénomène que l'on peut reconnaître dans un état ordinaire, mais une manifestation que le mental peut ressentir graduellement à travers la pratique corporelle.

Par ailleurs, Yasuo Yuasa, philosophe japonais, compare « la pratique de l'alchimie interne » du taoïsme avec la théorie de la psychologie des profondeurs. Il indique que le *qi* incarne non seulement un rôle de médiateur entre corps et esprit mais aussi porte une mémoire subconsciente. Il offre une vision contemporaine occidentale pour comprendre la pratique taoïste de la Chine ancienne ainsi que le Taiji quan.

Yuasa, dans son livre *The body, self-cultivation, and ki-energy*<sup>693</sup>, analyse que dans la pratique de l'alchimie interne, l'essence/ le *jing* représente le corps matériel et le désir instinct. Il se situe dans le bas ventre. Le *jing*-énergie qui a tendance à interférer avec le monde extérieur peut se référer à la libido de Freud. Dans un état de vigilance ordinaire, le subconscient est souvent contenu par le *jing*-énergie. De son côté, Carl Gustav Jung désigne cette région comme « l'ombre » qui cache en fait la créativité spontanée. D'après Freud, l'ego domine notre conscience et organise les activités de notre mental. La conscience n'arrive pas à reconnaître ou à se connecter aux activités du subconscient parce que le « super ego » empêche la communication entre la conscience et la subconscience. Mais, selon Jung, la région du subconscient n'est pas simplement dominée par la

---

<sup>692</sup> Xavier Pietrobon, *L'Équilibre des opposés. Du Taiji quan comme principe d'harmonisation*, op. cit., p. 281.

<sup>693</sup> Yasuo Yuasa, *The Body, self-cultivation, and ki-energy*, translated by Shigenori Nagatomo and Monte S. Hull, Albany, State University of New York Press, 1993., p. 81-82.

force de « l'ombre ». En fait, une fonction plus élevée, créative et intuitive dort au-dessous de cet ombre. Cela renvoie à « l'énergie spirituelle » (le *shen*) que nous avons mis en évidence dans la théorie de l'alchimie interne. Jung appelle cette fonction créative mais dormante « le Soi ». Yuasa la renomme « la Nature du Soi ». (Figure 19<sup>694</sup>) On peut retrouver une notion similaire dans toutes les écoles de la philosophie chinoise. Que ce soit le confucianisme, le taoïsme ou le bouddhisme, tous considèrent qu'il existe une lumière pure à la profondeur de cette région sombre qui empêche des activités physique et psychique de s'exprimer librement. Toutes leurs réflexions et pratiques n'ont pour but que de dévoiler et d'élever l'existence supérieure, de « la nature originelle » de l'être humain.

Sur ce parcours de transcendance, le *qi* est la clé pour le réveiller. Nous appellerons le *qi* « la mémoire implicite du corps » car cette mémoire contenant la créativité la plus spontanée est toujours là mais inactive. On ne peut réactiver cette mémoire innée du *qi* et accéder à la subconscience uniquement par une action consciente. Par l'activation du *qi*, on arrive à reconnecter la conscience et la subconscience qui sont disjointes dans un état de vigilance ordinaire. À travers le mouvement et une pratique assidue, le *qi* peut être activé s'accumuler, et au fur et à mesure, la conscience peut ressentir la sensation du *qi*. Cela donne au pratiquant une nouvelle perception pour observer son état intérieur et recevoir le monde extérieur. Ainsi, le pratiquant/l'acteur peut vivre les capacités de « percevoir », « comprendre », « amorcer un mouvement » et « se mouvoir » lors de sa rencontre avec le monde. Par le *qi*, on peut échanger entre soi-même et l'univers.

---

<sup>694</sup> *Id.*, p. 82.

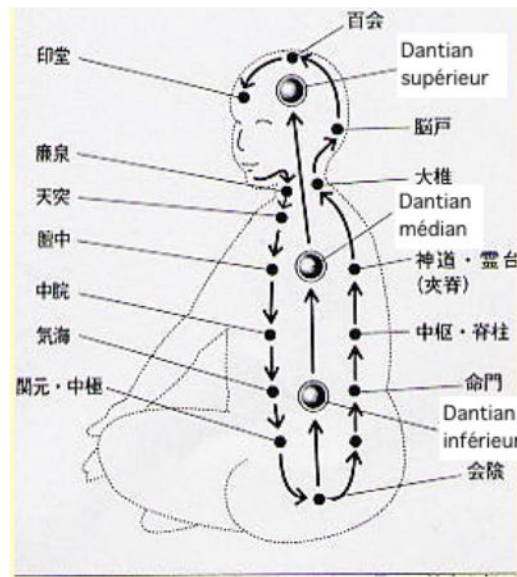


Figure 18 : Les trois *dantiens* et la transformation du *qi*, diagramme de <https://www.newton.com.tw/wiki/%E5%B0%8F%E5%91%A8%E5%A4%A9>

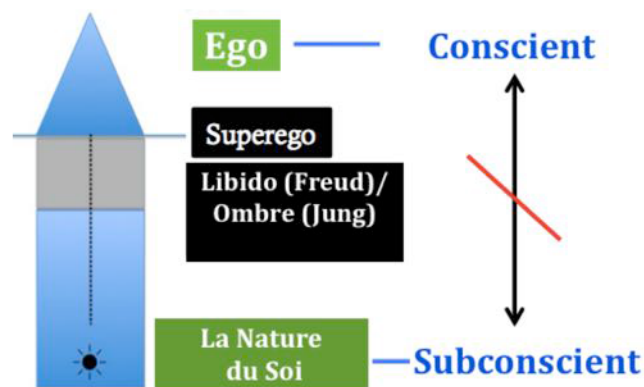


Figure 19 : La structure de la psyché, diagramme selon Yasuo Yuasa, *The body, self-cultivation, and ki-energy*, *op. cit.*, p. 82 et réalisé par l'auteur.

#### 4.5 Le *qi*, communicateur entre dedans et dehors

Selon la médecine chinoise, le corps humain est un véhicule de *qi*, une énergie invisible, qui coule dans le système méridien (Figure 20<sup>695</sup>). Le système méridien se connecte aux organes et les organes se lient au système nerveux autonome qui n'est pas contrôlé par le cerveau. Chaque organe est associé aux différentes émotions (Figure 21<sup>696</sup>). D'un point de vue de la psychologie des profondeurs, Yasuo Yuasa explique que le complexe émotionnel fonctionne après le circuit du système nerveux d'une manière autonome liée aux organes. (Figure 22<sup>697</sup>). Ainsi, le *qi* s'écoulant dans le système méridien est le pivot entre la fonction émotionnelle et physique. Étant donné que le circuit du système méridien n'est pas visible mais contient les fonctions psychologique (émotions) et physique (organes), YUASA l'appelle « le corps-quasi holistique inconscient » (holistic unconscious quasi-body)<sup>698</sup>. Ainsi, nous supposons que si l'acteur active son système méridien, il arrive à maîtriser son corps ainsi que ses émotions profondes véhiculés par le *qi*.

*Huangdi Neijing* indique que les méridiens et les points d'acupuncture sont « des endroits où l'énergie spirituelle entre et sort et n'appartient ni à la peau, ni non plus à la chair, ni aux tendons ni aux os<sup>699</sup>. » Li Xin, docteur en médecine chinoise explique: « cela signifie que les méridiens et les points d'acupuncture sont au-delà du corps physique. Ils sont des circuits où l'énergie se transmet<sup>700</sup>. » Par conséquent, par la transmission du *qi* dans les méridiens et les points d'acupuncture, la vie de l'esprit de l'être humain (émotion, intuition) peut communiquer avec le monde.

---

<sup>695</sup> Le système méridien. [https://en.wikipedia.org/wiki/Meridian\\_\(Chinese\\_medicine\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Meridian_(Chinese_medicine))

<sup>696</sup> Le système méridien en rapport avec des organes. <http://chi.tkmeridian.com/meridian-system-2/>

<sup>697</sup> Le système nerveux autonome.

<sup>698</sup> Yasuo Yuasa, *The Body, self-cultivation, and ki-energy*, op. cit. p. 119.

<sup>699</sup> *Huangdi Neijing*, « Le pivot des esprits » (Lingshu), ch.1, <https://ctext.org/huangdi-neijing/jiu-zhen-shi-er-yuan/zh>. Texte original: 「神氣遊行出入之所，非皮肉筋骨也。」 (Notre traduction).

<sup>700</sup> Li Xin 李辛, *L'Essentiel de la médecine chinoise classique 經典中醫精要*, Taipei, Acorn Publishing, 2020, p. 150. 「經絡和穴位是超越肉體的，是在能量層面上的傳輸路線。」

Thierry Hancisse, acteur de la Comédie-Française, qui a travaillé avec Anatoli Vassiliev dans *Amphitryon* (2002) et *La Musica la Musica Deuxième* (2016), constate que « le *wu shu* (pratiqué dans *Amphitryon*), une forme de tai chi proche du combat, nous a réunis sur la sphère énergétique ». Le training du Taiji ne sert pas simplement à créer l'énergie interne de chacun, mais, selon Hancisse, à établir et renforcer la complicité avec les partenaires. Hancisse remarque que l'entraînement du Taiji quan, dans *La Musica la Musica Deuxième*, aide à la concentration qui « relie l'acteur sur quelque chose de beaucoup plus intime et sacré »<sup>701</sup>. Cette concentration donne le calme et la détente aux acteurs au moment d'entrer dans le jeu. Ainsi, l'entraînement du Taiji quan permet à l'acteur de reprendre son souffle et revient à ce moment présent pour être présent à soi-même et aux autres.

De son côté, maître Luo Dexiu estime que le Taiji quan aide à développer la sensibilité du corps. Quand il regarde un spectacle, sa pratique lui permet de percevoir ce qui passe sur scène sans l'intervention du cerveau :

Quand on pratique le Taiji quan, l'esprit se calme. Quand on se tranquillise, les pensées parasites s'estompent. Le corps deviendra plus sensible. (...) Même si je ne comprends pas la danse, j'arrive à percevoir les langages corporels des danseurs car mon corps a intégré de la sensibilité, et j'arrive ainsi à la « sentir ». Mon corps peut être « touché » par l'énergie des danseurs. Parfois même si les danseurs ne pleurent pas encore, le spectateur peut sentir déjà l'intention des danseurs et des larmes peuvent apparaître au coin de ses yeux. Par contre, parfois, je comprends ce que les danseurs veulent montrer mais mon corps ne réagit pas. Je ne suis pas ému. Ce sont deux réactions différentes. Parce que, à travers le corps, j'arrive à distinguer ce qui est réel et ce qui est faux<sup>702</sup>.

Ainsi, la scène et la salle s'unissent en un par le souffle unitaire.

---

<sup>701</sup> Programme de *La Musica la Musica Deuxième*, p. 11.

<sup>702</sup> Entretien avec Luo Dexieu, *op. cit.*, in annexes, p. 521-522

\*\*\*

« Taiji n'est qu'un souffle unitaire. » Ce que le pratiquant du Taiji quan est allé chercher « être interpénétré par ce souffle unitaire ». Étant donné que les mouvements du Taiji quan sont désignés d'une manière qui facilite l'influence du système méridien et l'activation du *qi*, par le mouvement conscient, l'acteur peut développer progressivement la sensation du *qi* dans son corps. Ce souffle unitaire (*qi*) l'aide à se mouvoir adéquatement, à obtenir une meilleure gestion émotionnelle et à réveiller la mémoire innée du corps pour exprimer sa potentialité maximale. Ainsi, le Taiji quan peut être une technique qui aide l'acteur à relier son expression intérieure à sa manifestation extérieure, et exprimer ses émotions profondes d'être humain avec son corps organique.

Par ailleurs, lorsque le *qi* est l'élément transformateur, il est transportable, pénétrable et liant à toutes choses. Le *qi* est un et illimité. Lai Hsisan, dans son article *“On the Reversal of the Urbane and the Uncultured and on Cultural Renewal in Zhuangzi : With Emphasis on Flow Body and Flow Language”*, constate que selon le taoïsme, le *qi*-transformation et l'universalisation du corps permet la « compénétration » entre homme et nature. Après cette conception du corps humain, le corps est flottant, varié, voire « mythique ». Grâce au mouvement du *qi*, l'homme s'ouvre à l'univers et peut « se fusionner occultement » (*minghe* 冥合)<sup>703</sup> et s'échanger avec toutes choses. Ce *qi* permet à l'acteur de mieux communiquer avec le monde et se transformer lui-même dans tous les personnages qu'il interprète. Ainsi, taiji n'est qu'un souffle unitaire qui unit le corps et l'esprit de l'acteur, relie le dedans et le dehors, le microcosme de l'homme et le macrocosme de l'univers.

Enfin, la sensation de *qi*/le ressenti physique peut être un catalyseur qui invite

---

<sup>703</sup> Lai Shisan, *“On the Reversal of the Urbane and the Uncultured and on Cultural Renewal in Zhuangzi: With Emphasis on Flow Body and Flow Language”*, in *Humanitas Taiwanica* 臺大文史哲學報, n°77, Nov. 2012, p. 73-113. p. 89



l'acteur vers à un vécu réel ainsi qu'une expérience sensuelle et passionnée dans le processus créatif sans tomber dans l'intellect. Pourtant, il ne faut pas non plus se concentrer sur le phénomène du *qi*. Le *classique* du Taiji quan indique : « tout le travail du corps a pour but de condenser l'énergie spirituelle (l'esprit). Ne tentez pas de contrôler le corps par le souffle interne (le *qi*), car cela rend le mouvement stagnant<sup>704</sup>. » Par la pratique assidue, on développe le *qi*. Lorsque le *qi* est sublimé et accumulé en quantité suffisante, l'acteur retrouve son équilibre et le calme du corps et de l'esprit. Ainsi, le *qi* se déclenchera d'une façon naturelle. Il trouvera sa juste intention, ainsi, l'énergie spirituelle réagira naturellement. L'acteur-créateur peut désormais « conduire le *qi* par le *yi*, animer le corps par le *qi* » par son imagination et avec son corps imaginaire.

---

<sup>704</sup> Wu Yuxiang, « L'Explication essentielle du Taiji quan lun », in Wang Zongyuei, *Taiji quan pu*, *op. cit.*, p. 47. Texte original : 「全身意在蓄神，不在氣，在氣則滯。」 (Notre traduction).

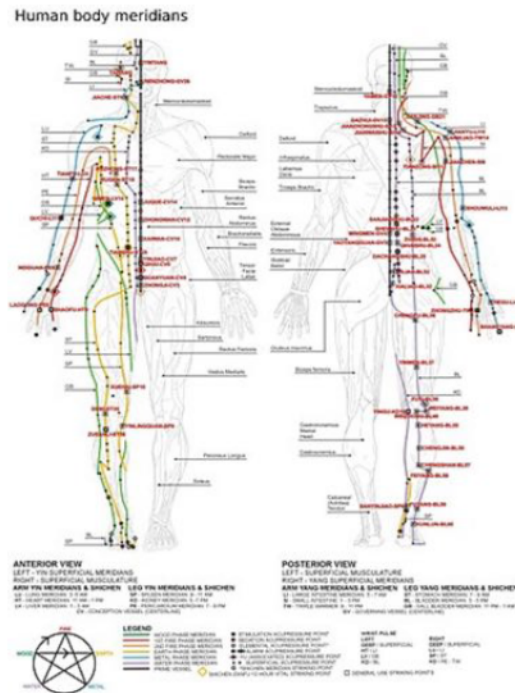


Figure 20 : Le système méridien, dessin de [https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien\\_en\\_m%C3%A9decine\\_traditionnelle\\_chinoise](https://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9ridien_en_m%C3%A9decine_traditionnelle_chinoise)

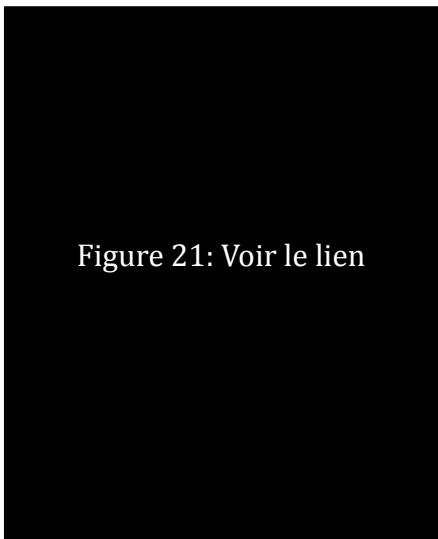


Figure 21: Voir le lien

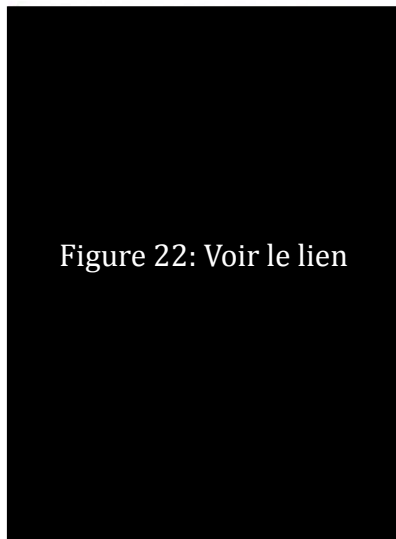


Figure 22: Voir le lien

Figure 21 : Le méridien en rapport avec les organes, diagramme de <http://chi.tkmeridian.com/meridian-svstem-2/>

Figure 22 : Le système nerveux autonome, diagramme de <https://drjasonwhite.com/symptoms/autonomic-nervous-svstem/>

## **Troisième Partie**

### **Conception de l'entraînement de l'acteur par le biais du Taiji quan**

Chapitre I :

Mise en pratique

Chapitre II :

L'analyse de l'expérimentation :

L'effet de la pratique du Taiji quan sur le corps-esprit de l'acteur



Figure 23 : Ai-Cheng Ho dans *Le Manteau* de N. Gogol,  
mise en scène Oleg Liptsin,  
Théâtre National, Taipei, 2011,  
photo Yan Hanzheng.

# Chapitre I

## Mise en pratique

### 1. Le cadre de l'expérimentation

#### 1.1 Le ressenti physique de l'acteur catalyseur

Nous nous appuyons sur deux notions du jeu de l'acteur, la présence scénique et l'écart entre l'acteur et son personnage, pour réfléchir sur les points communs entre l'art de l'acteur et l'art de combat et de longévité du Taiji quan. Ce qui nous importe dans la réflexion théorique, c'est de pouvoir la connecter à la pratique. Pour obtenir la présence scénique, l'acteur doit être d'abord présent à lui-même. Cela renvoie à l'acuité de « percevoir ce que son corps sent », autrement dit, la perception. Étant donné que l'acteur développe la capacité perceptive, dans une étape avancée, il arrive à effectuer précisément « l'écart » entre lui-même et son rôle.

Basile Doganis, dans son ouvrage *Pensée du corps*, distingue qu'il contient le « savoir », le « savoir-faire » et le « savoir-sentir » dans un entraînement des arts martiaux. Le savoir renvoie à la théorie. Le savoir-faire veut dire le « savoir-incarné ». Le pratiquant sait incorporer la technique. Quant au savoir-sentir, il s'agit d'un apprentissage de *sensibilité*.<sup>705</sup> Ce qui importe est de « savoir comment, où et quoi sentir<sup>706</sup> ». Bonnie Bainbridge Cohen, fondatrice de la méthode de Body-Mind Centering qui vise à éveiller la présence à soi et aux autres, indique aussi que pour le développement entre mouvement, corps et conscience, la capacité de sentir joue un rôle essentiel :

---

<sup>705</sup> Basile Doganis, *Pensées du corps : la philosophie à l'épreuve des arts gestuels japonais (danse, théâtre, arts martiaux)*, Paris, les belles lettres, 2012, p. 120.

<sup>706</sup> *Ibid.*

Un des facteurs que je considère essentiels quand il s'agit de sentir, c'est qu'on atteint un stade où on devient conscient et puis on le laisse passer, de sorte que sentir n'est pas une motivation en soi, que notre motivation c'est agir, sur la base de la perception<sup>707</sup>.

Les mouvements provoquent le ressenti physique. Ce phénomène physiologique relie aux facultés sensorimotrices. Cela permet l'acteur de percevoir et agir naturellement. Selon Cohen, il faut se laisser guider par le système des liquides du corps.

Il y a une différence entre sentir quelque chose, le ressentir et simplement le faire. Sentir est en relation avec le système nerveux à travers les perceptions. Ressentir et laisser circuler sont en relation avec le système des liquides qui comprend les liquides sanguin, lymphatique et céphalorachidien<sup>708</sup>.

C'est-à-dire, on doit se relier au flux énergétique du corps pour percevoir. A Quant à l'acteur, Peter Brook réclame que « le corps de l'acteur doit toujours fonctionner selon ces trois aspects : corporel, émotionnel, lucide<sup>709</sup>. » Il est nécessaire que l'acteur maintienne dans la lucidité. La lucidité du corps se traduit en écoute et sensibilité raffinée. Pour cela, Yoshi Oida réclame qu'il faut retrouver l'énergie interne, invisible du corps. Ainsi, pour être perceptif et à l'écoute, il faut évoquer la question comment développer, ressentir et s'appuyer sur cette énergie intangible.

Ce que recherche le Taiji quan est « conduire le corps par le *qi*, véhiculer le *qi* par le *yi* ». Tout d'abord, la pratique vise à activer et faire circuler le *qi* pleinement et harmonieusement dans le corps. Le pratiquant cherche à « être

---

<sup>707</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *Sentir, Ressentir et Agir. L'Anatomie Expérimentale du Body-Mind Centering*, traduit par Madie Boucon, Bruxelles, Contredanse, 2002, p. 153.

<sup>708</sup> *Id.*, p. 156.

<sup>709</sup> Peter Brook, « À la source du jeu », in *Le Corps en jeu*, réunis et présentés par Odette Aslan, Paris, CNRS Éditions, 2000, p. 301.

interpénétré par le souffle unitaire dans le corps entier ». Lorsque l'énergie est boostée, il arrive à sentir et ressentir ce que son corps sent. En une étape avancée, il peut se laisser guider par cette énergie invisible. Néanmoins, la sensation du *qi* est trompeuse. Étant donné que le *qi* est à la fois physique, psychique et physiologique, lors de la régulation énergétique, le phénomène physiologique du *qi* se reflète en effets physiques et psychiques. Tantôt le pratiquant peut ressentir une sorte de chaleur, légèreté, liquide, tremblement, douleur ou vide dans le corps, tantôt il ressent un corps relâché, fortifié et un esprit bien éveillé. De cette manière, le pratiquant arrive à se transformer en un état prêt à réagir.

Par conséquent, dans un premier temps, dans notre conception de l'entraînement de l'acteur par le biais du Taiji quan, nous nous appuyons sur notre recherche scientifique pour réinventer le Taiji quan et créer un training propre au jeu de l'acteur. Nous adaptons la technique du Taiji quan pour booster l'énergie de l'acteur pour que le *qi*/l'énergie communique, échange entre l'art de l'acteur et l'art de pratiquant du Taiji quan et favorise l'état créateur de l'acteur.

En deuxième temps, c'est une recherche basée sur la pratique. Étant donné que nous portons une double fonction entre chercheur et artiste-praticienne, il est nécessaire de trouver une bonne distance et de maintenir une attitude critique devant notre projet de conception de l'entraînement de l'acteur par le Taiji quan. Ainsi, pour évaluer l'effet de la pratique du Taiji quan sur l'acteur, nous nous appuyons sur le ressenti physique de l'acteur engendré par la technique du Taiji quan comme un point d'observation. Nous vérifions comment par la prise conscience du corps, l'acteur développe son écoute et savoir-sentir sur les aspects physique et psychique ; puis, comment la technique du Taiji quan transforme l'état physique de l'acteur en disponibilité ; comment la pratique change la qualité interne de l'acteur pour favoriser une conscience supérieure et maintenir l'écart émotionnel entre lui-même et son personnage/performer. Dans ce processus, une relation étroite entre conscience, mouvement, corps et

sensation est engagée. Enfin, nous résumons ce que ces pratiques apportent à la recherche scientifique.

## 1.2 Hypothèse

Notre hypothèse :

- (1) Par le principe de mouvement du Taiji quan, l'acteur peut aiguïser sa perception à travers l'entraînement physique. Cela active sa conscience pour sentir et percevoir les sensations corporelles.
- (2) À travers l'éveil de la conscience et le ressenti physique, l'acteur arrive à perfectionner la qualité de ses mouvements. En même temps, l'acteur améliore sa capacité de concentration et d'attention qui forme une nouvelle perception et présence. Cette perception est le résultat de la connexion entre conscience et sensation physique.
- (3) Étant donné que l'acteur continue à prendre conscience de son corps, sa conscience est sensibilisée. Le travail physique optimise la puissance de son esprit. Réciproquement, cette nouvelle conscience lui permet d'améliorer son action.
- (4) À une étape avancée, la conscience, le mouvement et la sensation s'identifient parfaitement. Le ressenti physique/la sensation devient inconscient et soutient l'acteur sans être conscient. Ainsi, l'acteur ressent ce que son corps sent et appréhende comment, *où* et *quoi* sentir. Il arrive à recevoir facilement le stimuli, se laisser guider par le flux énergétique (*qi*) librement et déployer son corps par son imaginaire. D'où s'unissent la conscience/l'esprit et le corps.

## 1.3 Plan de l'expérimentation

Nous divisons notre expérimentation en deux parties. Il consiste en différentes étapes dans chaque partie:

- (1) Être présent à soi : développer la perception



- a. Eveiller le corps : développer la conscience du corps, l'écoute de soi ; élever la capacité de la concentration et de l'attention.
  - b. S'entraîner avec les actions quotidiennes.
  - c. Explorer la puissance de la visualisation.
- (2) Être présent aux autres : communiquer avec le monde
- a. Connaître et se reconnaître dans l'espace.
  - b. Jeux de combat : optimiser le courage, l'affirmation ; développer l'écoute et le respect de l'autre ; stimuler sa capacité de réaction.
- (3) Développer l'écart émotionnel entre l'acteur et son personnage
- a. Créer le jeu ludique par les forces opposées et transformatrices du Taiji quan.
  - b. Révéler un corps imaginaire par l'application de la « tension d'intention imaginaire ».

#### 1.4 Les informations des participants

Nous expérimentons avec trois groupes d'élèves-acteurs. Nous avons eu 28 participants en total. Il y a quelques élèves qui avaient déjà pratiqué le qi-gong ou l'aïkido mais aucun entre eux n'avait pratiqué le Taiji quan.

(1) Le premier groupe des élèves-acteurs est constitué d'élèves en théâtre de l'ENS-Paris et l'Université Sorbonne Nouvelle Paris III. L'entraînement du Taiji quan fait partie de leur projet de spectacle *Marie-Stuart*. Au début, il y avait cinq élèves-acteurs engagés. Pourtant, à cause de l'épidémie de Covid-19, il restait deux élèves-acteurs qui avaient participé quotidiennement à l'entraînement du Taiji quan pendant huit mois. Nous avons pu récupérer le retour de trois élèves-acteurs. Dans notre analyse de l'expérimentation, nous citons leur retour en P1 (Participant 1), P2, P3.

La première partie de l'expérimentation avec ce groupe a eu lieu en

présentiel pendant février et mars 2019, puis, pendant novembre 2019 et janvier 2010. Nous avons eu 20 heures de pratique en total.

La deuxième partie de l'expérimentation se passait quotidiennement au Zoom/Skype à partir du mois d'octobre 2020 jusqu'à la fin du mois de juin 2021. Nous pratiquions deux à trois fois par semaine et une heure chaque fois. Nous avons eu 96 heures de pratique au total.

(2) Le deuxième groupe des élèves-acteurs est composé des élèves de Master 2 du département de théâtre de l'Université Bourgogne Franche-Comté. Nous avons 13 participants (P4-P16). L'expérimentation a eu lieu en visioconférence pendant novembre et décembre 2021 sous forme de séminaires. Nous avons eu 20 heures de pratique au total.

(3) Le troisième groupe des élèves-acteurs comprend des élèves de Master 2 du département de théâtre de l'Université Bourgogne Franche-Comté. L'expérimentation a eu lieu en présentiel pendant octobre et novembre 2021 sous forme de séminaires. Nous avons eu 10 participants (P17-P26) et 24 heures de pratique.

### 1.5 Notre méthode

(1) Nous proposons des exercices de base et des Treize postures de Taiji quant aux acteurs-élèves.

(2) Une fois que les acteurs-élèves prennent conscience des principes de ces exercices et maîtrisent le mouvement avec un certain résultat, nous les faisons mettre en rapport avec le jeu de l'acteur en proposant des improvisations pour assimiler les principes de ces exercices.

(3) Nous emploierons la méthode de « conscience focale»<sup>710</sup> (focal awareness).

---

<sup>710</sup> Terme évoqué par Michael Polanyi dans son livre *The Tacit Dimension*, Chicago, University of Chicago Press, 1966. Selon Polanyi, il y a deux sortes de connaissances : explicite et tacite. La connaissance explicite est formellement articulée ou codée. Quant à la connaissance tacite, elle est définie comme des techniques, idées et expériences qui sont enfouies dans la profondeur de

Nous expérimentons comment, par « la focalisation de la conscience » sur les gestes, la technique corporelle métamorphose l'état d'être du participant. Cela sollicite un dialogue constant entre la conscience et le corps. Au début, il faut l'effort pour prendre conscience de faire le mouvement. Puis, lorsque le corps incorpore la technique, il arrive à la mettre en action sans passer par la conscience.

- (4) Puis, on liera le mouvement avec la visualisation pour que l'acteur puisse sensibiliser sa perception et stimuler ses émotions et son imaginaire.

---

l'être humain. Elle est non verbalisable, intuitive et difficile d'être exprimée. Cette dernière peut être révélée par des techniques spécifiques du corps. Polanyi propose le concept de « conscience focale » (focal awareness) et de « conscience subsidiaire » (subsidiary awareness). Quand on effectue la technique du corps, la conscience focale est l'objet. Le corps qui appartient à la conscience subsidiaire aide à exprimer la technique. Durant ce processus, le ressenti physique joue un rôle important. Il est engendré non seulement par la sensation, mais par l'accumulation des habitudes ou culture, ...etc.

## 2. Établir un état de Taiji par la réorganisation physique

### 2.1 Le relâchement et le redressement dans l'axe central

Dans un premier temps, nous proposons les exercices adaptés du Taiji quan en analysant postures et mouvements de base. Ces exercices ont pour but d'éveiller la perception de l'acteur et d'aider l'acteur à obtenir une disponibilité au jeu, c'est-à-dire, un état du Taiji.

Stanislavski indique qu'il importe que l'acteur ait la capacité de « l'auto-contrôle » de ses tensions physiques. Car le premier ennemi de l'acteur est la peur. Cette dernière provoque les tensions superflues du corps et le trac qui empêchent l'expression intuitive et spontanée de l'acteur. Pour cela, il propose des exercices pour que l'acteur puisse justifier les tensions physiques. Stanislavski mentionne deux points importants. D'abord, en observant les mouvements du chat, il souligne que chaque mouvement consiste dans une contraction et une décontraction musculaires. Il ajoute qu'il importe de trouver les centres d'équilibre et de gravité. Pour que le corps devienne agile et souple, l'éducation des muscles est indispensable. La relaxation, en fait, se ramène à l'éducation des muscles. Pour se détendre, il faut prendre conscience que *la gravité terrestre est la base de tout*. Les exercices du Taiji quan y répondent.

La technique du Taiji quan recherche une conscience du corps de « relâchement » spécifique (*song* 鬆) pour que le pratiquant puisse gérer sa peur et réagir librement dans une situation nerveuse. Ses exercices visent à *libérer son muscle*. Il faut que le pratiquant « prenne conscience de la nécessité de relâchement dans ses mouvements », et puis, « arrive à effectuer le relâchement ». Par une pratique assidue, le corps peut se relâcher automatiquement dès qu'il y a une tension superflue et le pratiquant comprend ce que veut dire réellement le relâchement. Pour cela, le pratiquant du Taiji quan sollicite sa conscience pendant l'accomplissement des mouvements. Il doit *être*

*présent mentalement et physiquement.* Ainsi, le système nerveux développe un contrôle approfondi du mouvement. Cela permet au pratiquant de *sentir* son corps qu'il soit tendu ou relâché, raide ou souple et de justifier les tensions musculaires. Pourtant, il ne faut pas confondre *savoir* et *sentir*. La sensation subtile développée par la technique du Taiji quan aide le pratiquant à distinguer l'origine du mouvement. Par conséquent, dès que le cerveau commande le mouvement, l'action devient précise. Car le relâchement retrouvé nouvellement s'inscrit dans le cerveau et devient une seconde nature. Enfin, le pratiquant peut connecter le « savoir », le « faire » et le « sentir ».

### **Se tenir debout entre ciel et terre**

Pour trouver ce relâchement spécifique, le pratiquant du Taiji quan doit prendre conscience de « mettre son corps tout droit et au milieu ». La technique privilège l'entraînement de la verticalité, la colonne vertébrale, et son rapport à deux forces contradictoires: l'étirement vers le ciel et la gravité terrestre, le redressement et le relâchement. La verticalité impose que l'homme mette les pieds sur terre et la tête dans les étoiles. Elle crée une structure spatio-temporelle et établit la connexion dans le corps humain entre le haut et le bas, l'avant et l'arrière, la gauche et la droite. Cet axe qui différencie et met en rapport le soi et l'environnement est le principe de la perception et de la construction de l'espace. Ce pivot central joue un rôle essentiel dans la conscience d'exister de l'être humain. En conséquence, pour être présent à soi et aux autres, nous nous intéressons surtout au « redressement » en rapport avec la force de la gravité dans le travail corporel de l'acteur.

Pour commencer les exercices adoptés du Taiji quan, nous invitons l'acteur à marcher normalement en observant l'environnement où il se situe, en percevant les bruits, l'odeur et la température, etc. et puis à prêter attention à sa respiration et à son état intérieur, par exemple, s'il a faim ou soif ou pas, etc. Ensuite, l'acteur ferme ses yeux, continue à marcher et justifie et observe ce qui

se passe à l'intérieur de lui. Cela aide l'acteur à porter plus de son attention à l'intérieur et à l'extérieur. De sorte, il entre déjà un état du Taiji. Au fur et à mesure il ralentit ses pas jusqu'à l'immobilité. (Figure 24)



Figure 24 : Mise en pratique avec des élèves de Master 2 du département de l'art du spectacle de l'Université Bourgogne Franche-Comté, Besançon, le 20/11/2021, photo prise d'une vidéo filmée par l'auteur.

Tout d'abord, l'acteur prend conscience de sa position debout. Est-ce qu'il ressent le contact entre ses pieds et le sol ? Son bassin est-il au centre ? Sa colonne vertébrale est-elle toute droite, penchée vers l'avant ou l'arrière ? Ses mains et ses épaules sont-elles bien détendues ? Quelle est la position de sa tête dans cette posture debout ?

Ensuite, nous veillons à ce que l'acteur garde le regard clair et à l'horizontale, la nuque bien étirée, la gorge relâchée, la tête portée sans effort superflu, le menton ni trop relevé ni trop penché et le ventre et les lombaires au milieu entre les deux jambes. Il faut que le genou et la cheville soient dans le même axe, les pieds bien en contact avec le sol, pour que l'acteur établisse son lien entre le ciel

et la terre. En haut est la tête, en bas les talons. (Figure 25<sup>711</sup>) Selon la médecine chinoise, le sommet de la tête est le point d'acupuncture de la porte de ciel (*baihui* 百會). Quant au milieu de la voute plantaire du pied, il renvoie au point de la source jaillissante (*yongquan* 湧泉). Que ce soit sur scène, dans le combat ou la vie quotidienne, il est essentiel de garder la conscience d'avoir les pieds sur terre et la tête libre des contingences.

Avant tout, l'acteur doit comprendre que se tenir debout est un paradoxe. Cela nécessite à la fois le redressement de l'axe central du corps (qui lutte contre la gravité et le poids du corps) et le relâchement périphérique des épaules, des bras et des mains (qui acceptent la gravité et le poids du corps). (Figure 26<sup>712</sup>) Car la gravité est une force omniprésente et constante qui descend du ciel vers la terre. En conséquence, le redressement est une action consciente qui doit s'équilibrer entre la terre et le ciel. Cette action est rendue possible par notre construction physique humaine et notre volonté. Ainsi, nous demandons que l'acteur vérifie s'il se tient debout sans se fatiguer par l'alignement des centres énergétiques autour de son axe de gravité.

Les deux actions fondamentales, le redressement et le relâchement, se retrouvent à chaque instant dans la pratique du Taiji quant ainsi que les mouvements quotidiens ou sur scène, si bien que nous pouvons affirmer que, par les postures et les mouvements que cette pratique implique, la capacité de saisir son environnement et la conscience se développe.

---

<sup>711</sup> Christian Bernapel & Georges Charles, *Taiji quan, Pratique et enseignement des Huit Portes et des Treize Postures (Ba Men Shi San Shi)*, date et éditeur manquant, p.74.

<sup>712</sup> Diagramme de <http://taonoshintai.blog.fc2.com/blog-entry-6.html>

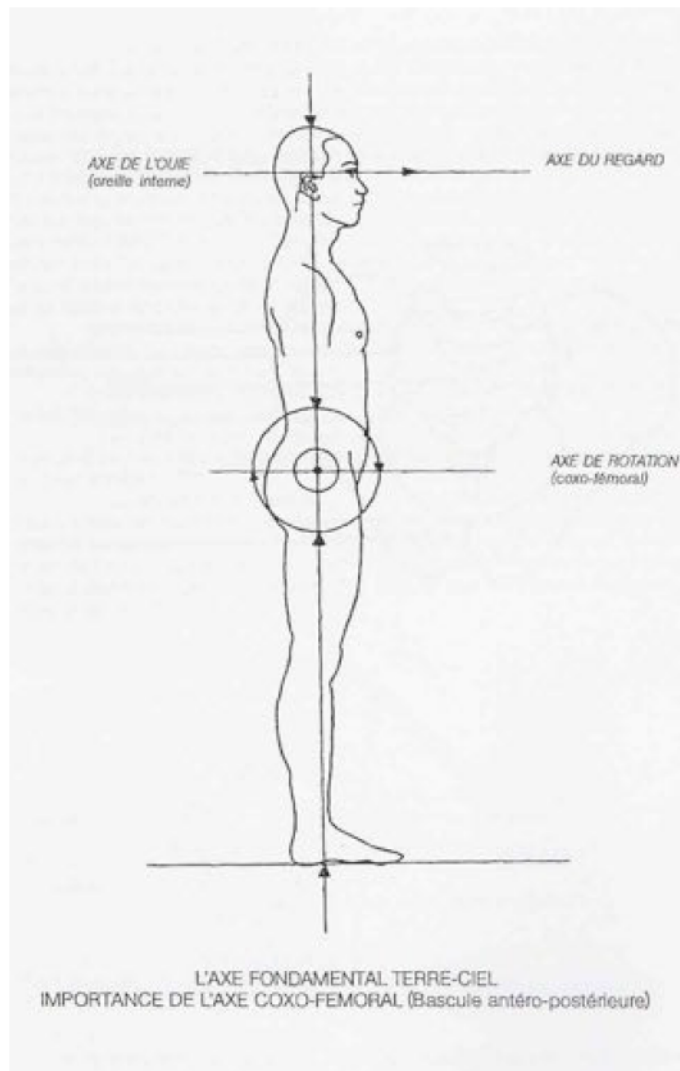


Figure 25 : L'axe fondamental Terre-Ciel,  
 diagramme de Christian Bernapel, *Taiji quan,  
 Pratique et enseignement des Huit Portes et des  
 Treize Postures (Ba Men Shi San Shi)*, date et  
 publicateur manquant, p.74.



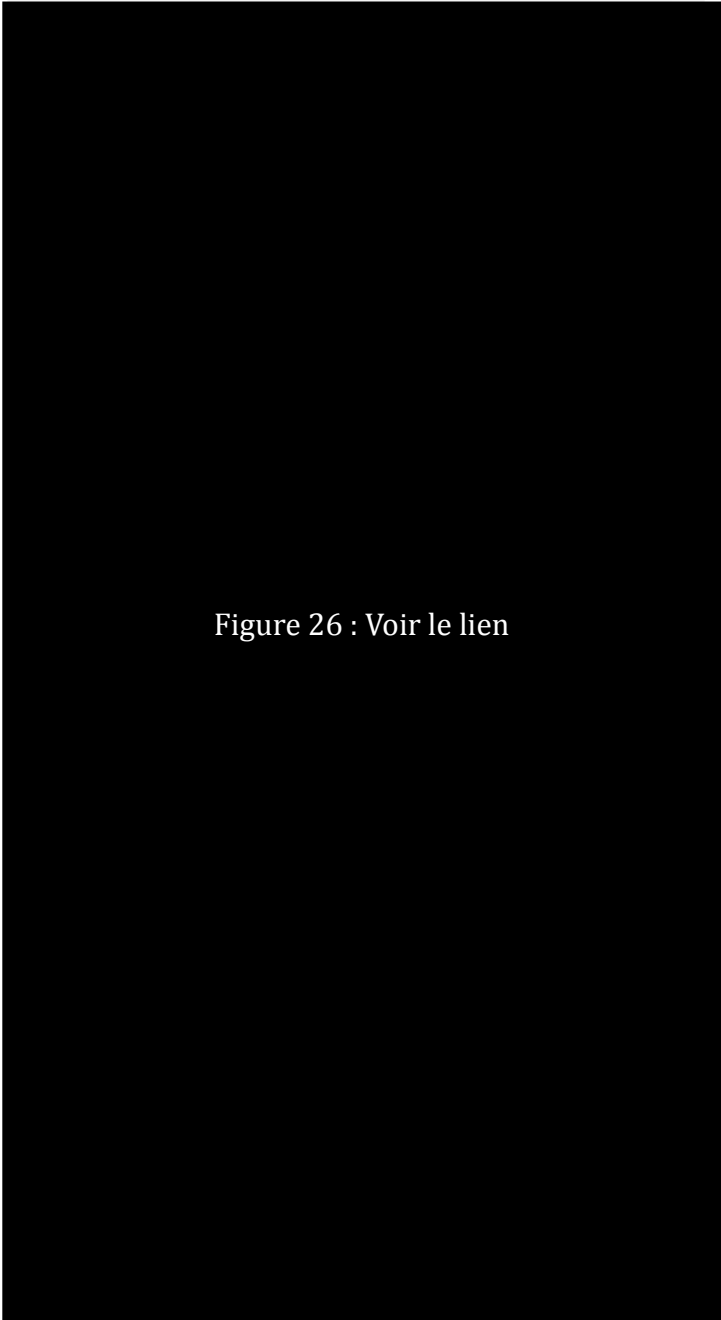


Figure 26 : Voir le lien

Figure 26 : La force de la gravité et sa contre-force,  
diagramme de  
<http://taonoshintai.blog.fc2.com/blog-entry-6.html>.

## Choix des exercices

Ensuite, nous proposons des exercices de base du Taiji quan pour développer la présence scénique de l'acteur. À travers les mouvements simples, l'acteur réveille sa conscience et cultive son ressenti physique du relâchement pour se percevoir. Les exercices que nous employons dans cette partie sont principalement tirés de l'école Yang. Il y a plusieurs écoles de Taiji quan dans le monde entier, dont l'école Yang et l'école Chen qui en sont les deux origines principales. Le Taiji quan de l'école Yang, souple et long, met plus l'accent sur le travail intérieur, sur le côté art de longévité. Par contre, l'école Chen, caractérisée par ses postures de base, ses « enroulements de soie » (*chansi jing* 纏絲勁), ses propulsions de l'énergie interne (*fa jing* 發勁) et son alternance de mouvements lents et rapides, privilégie le côté art martial. Nous constatons que la technique de l'école Yang est en général plus accessible. C'est pour quoi la plupart des exercices que nous allons proposer dans cette partie sont de l'école Yang, notamment, le Yangjia Michuan Taiji quan 楊家秘傳太極拳, et dispensés par le Maître Wang Yennian 王延年<sup>713</sup>. Nous les apprenons de notre maître Charles Li (né en 1949) qui succède directement de Maître Wang. Ces exercices influencés par la méthode respiratoire de la pratique taoïste de l'alchimie interne favorisent la détente. Cela aide l'acteur à prendre conscience de sa respiration dès qu'il bouge et à développer sa capacité interne plus facilement. Par quelques mouvements simples, « un espace du dedans » (l'expression d'Henri Michaux) s'ouvre et un autre ressenti advient naturellement et rapidement. Parmi ces exercices, pour s'adapter aux besoins du jeu de l'acteur, nous y ajoutons des exercices issus des autres écoles du Taiji quan ainsi que ceux des huit brocards de

---

<sup>713</sup> Wang Yennian 王延年, maître de Yangjia Michuan Taiji quan 楊家秘傳太極拳, a été l'élève de Zhang Qinlin 張欽霖 (1888-1967). Le Yangjia Michuan Taiji Quan, transmission secrète de la Famille Yang, est un style de Taiji quan créé par Yang Luchan 楊露禪 (1799-1872), le fondateur du style Yang. Il a transmis ce style à son fils, Yang Jianhou 楊健侯 (1839-1917) qui l'a enseigné à son élève, Zhang Qinlin. Wang Yennian a survécu à la guerre sino-japonaise. Il est arrivé à Taiwan avec le gouvernement de Jiang Kaishek 蔣介石. Maître Wang a choisi, afin d'éviter que cette forme ne se perde, de la transmettre à des élèves de toutes nationalités. Notre maître Charles Li l'a introduit en France vers 1980. Wang a notamment un grand nombre d'élèves en Europe et aux États-Unis. Voir : <http://www.linnam.fr/taichi>.

soie, *Ba Duan Jin*. Ce dernier est un art de souffle dont la forme est similaire au Taiji quan. Ces exercices soulignent l'ouverture de la personne. Nous l'intégrons dans nos exercices pour sensibiliser le ressenti physique de l'acteur entre lui-même et son environnement.

Nous proposons les exercices pour favoriser la présence de l'acteur en trois groupes distincts et complémentaires : (1) les exercices préparatoires ; (2) les exercices de dynamisation énergétique ; (3) les exercices de décontraction et de diffusion des tensions. Comme le fond du Taiji quan est similaire dans toutes les écoles, dans les exercices préparatoires, on y ajoute des variations pour travailler le rapport entre l'acteur et son espace.

### 2.1.1 Exercices de préparation

#### **Exercices des articulations**

Tout d'abord, nous proposons quelques exercices des articulations pour réveiller et échauffer le corps doucement.

##### **La tête**

- (1) L'acteur met les pieds parallèles et croise les bras devant la poitrine. La main droite sur l'épaule gauche, la main gauche sur l'épaule droite. Il dessine plusieurs fois le huit avec son menton en tournant la tête.
- (2) Inverser droite et gauche.
- (3) Pendre les bras de part et d'autre. Porter le regard vers l'avant.

##### **Les épaules**

- (1) Mettre la main droite sur l'épaule droite, la main gauche sur l'épaule gauche.
- (2) Tourner les bras vers l'arrière. Quand les coudes passent devant la poitrine, essayer de les toucher. Tourner plusieurs

fois sur soi-même puis inverser le sens.

(3) Pendre les bras de part et d'autre.

### **Les poignets**

(1) Inspirer. Tendre les bras à droite et à gauche horizontalement. Fléchir les mains vers le haut en imaginant de pousser des murs au loin. Rester dans cette posture pendant une dizaine de secondes.

(2) Expirer. Saisir les poings vers le bas.

(3) Relâcher et pendre les bras de part et d'autre.

### **Les coudes**

(1) Soulever les bras à droit et à gauche. Les paumes vers l'avant.

(2) Tourner l'avant-bras du bras droit en dehors, celui du bras gauche en dedans.

(3) Inverser droite et gauche.

(4) Relâcher et pendre les bras de part et d'autre.

### **Le haut du corps**

(1) Tendre les bras vers le haut. Les paumes vers l'avant.

(2) Tirer les bras vers le haut l'un après l'autre plusieurs fois comme si l'on grimpeait. Tourner la tête vers le haut.

(3) Relâcher et pendre les bras de part et d'autre et retourner la tête et porter le regard vers l'avant horizontalement.

### **Le bassin**

(1) Tourner le bassin vers la droite comme si l'on dessinait un cercle entre ses pieds.

(2) Changer de sens.

(3) Dessiner le huit par le bassin.

(4) Changer de sens.

(5) Remettre le bassin tout droit et en face.

### **Les entre-jambe**

(1) Soulever la jambe droite en pliant le genou droit. Pendre le pied droit. Garder la jambe gauche droite et solide.

(2) Tourner l'entre-jambe droit en dehors comme si l'on dessinait un cercle par le genou.

(3) Inverser la jambe droite et gauche.

(4) Descendre la jambe gauche et mettre les pieds parallèles.

### **Les genoux**

(1) Rassembler les pieds, talons légèrement disjoints.

(2) Fléchir les jambes. Mettre les mains sur les genoux.

(3) Tourner les genoux vers la droite plusieurs fois puis vers la gauche.

(4) Tendre les jambes.

### **Les chevilles**

(1) Sortir le pied droit vers l'avant.

(2) Tourner la cheville droite en dehors plusieurs fois, puis, en dedans.

(3) Changer de pied en faisant la même chose.

(4) Rassembler les pieds.

La souplesse réside dans les articulations. En faisant ces exercices, nous invitons l'acteur à prendre conscience de ses articulations et à observer comment elles se meuvent et lient les différentes parties du corps. Nous supposons que l'acteur donne *l'image* à chaque partie de son corps. Nous tirons quelques exemples donnés par Miranda Tufnell et Chris Crickmy :

- Son dos est large. Laisser les côtes s'ouvrir comme des ailes partant de la colonne<sup>714</sup>
- La colonne est l'ancrage des bras et des jambes Une colonne mobile dans un dos mobile<sup>715</sup>
- Les omoplates sont une paire de radeaux Flottant sur le dos
- Le bras est suspendu à l'omoplate Qui s'ouvrent  
Écotent Au dehors, l'extrémité des épaules Au dedans, le centre de la

---

<sup>714</sup> Miranda Tufnell, Chris Crickmay, *Corps, Espace, Image*, traduit de l'anglais par Élise Argaud, Bruxelles, Contredanse, 2014, p. 17.

<sup>715</sup> *Id.*, p. 19.

colonne vertébrale En bas, la flèche du sacrum

- Ecoutez la voix des coude, épaule, poignet Ouvrez l'œil de chaque doigt<sup>716</sup>
- Le cerveau est un territoire ancien Flottant derrière les yeux (...)

Le cerveau se prolonge dans la moelle épinière Et se ramifie dans tout le corps<sup>717</sup>

La « croyance » de l'imaginaire renforce le lien entre la conscience et le corps. Cela aide l'acteur à prendre conscience de chaque partie de son corps et à incarner le mouvement. Nous soulignons l'utilisation de la visualisation au long de notre expérimentation. Après ces exercices, l'acteur peut éprouver déjà une chaleur, détente et disponibilité dans son corps.

Puis, entrons dans les exercices du Taiji quan pour développer la présence scénique de l'acteur. Les premiers exercices que nous proposons ont une forme préparatoire et travaillent les enroulements. Ils ont pour but de relâcher le corps et la pensée pour les mettre dans un état favorable de calme, de souplesse, de tonicité et de chaleur. Pour la description des exercices inspirés de l'école de Yangjia Michuan Taiji quan, nous nous référons aux indications techniques de Christian Bernapel.<sup>718</sup> Pourtant, les photos et les explications des exercices sont les nôtres et sont en correspondance en rapport avec le travail de l'acteur. Ils ont comme objectif d'aider l'acteur à comprendre consciemment et inconsciemment la nature de la construction de sa posture et de ses mouvements, puis à intégrer pour chacun les mécanismes utilisés dans le travail de son corps.

---

<sup>716</sup> *Id.*, p. 33.

<sup>717</sup> *Id.*, p. 40.

<sup>718</sup> Christian Bernapel, *Taiji quan, Pratique et enseignement des Huit Portes et des Treize Postures (Ba Men Shi San Shi)*, *op. cit.*, p. 92-111.

## Les formes préparatoires

Exercice 1 : La posture préparatoire (*yubei shi* 預備式) : de l'immobilité vers la mobilité

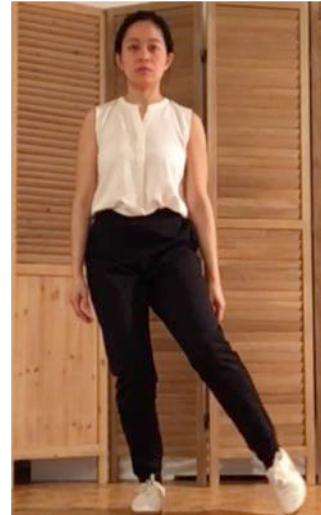
(1)



(2)



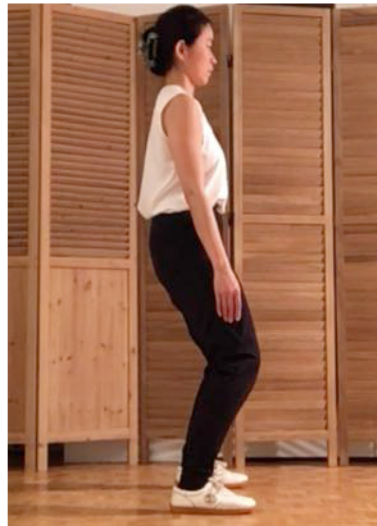
(3)



(4)



(4)-Profil



(1) Rassembler les pieds, talons légèrement disjoints (2 doigts environ), redresser les jambes et maintenir le haut du corps tout droit. Le bout du nez et le nombril sont sur la même ligne. Laisser pendre les bras le long du corps et porter le regard horizontalement vers l'avant.

- (2) Fléchir légèrement les genoux, transférer le poids du corps sur la jambe droite et soulever le talon gauche.
- (3) Déplacer la jambe gauche d'un pas vers la gauche et poser la pointe du pied au sol.
- (4) Poser le talon gauche au sol en transférant le centre de gravité entre les jambes. S'asseoir à demi sur les jambes en gardant le coccyx tout droit et au milieu des jambes. Les genoux sont à l'aplomb des orteils.

La posture préparatoire relie l'immobilité et la mobilité et transfère le *wuji* vers le *taiji*. Par cette posture, l'acteur passe de l'inaction à l'action.

Il faut trouver d'abord son axe tout en gardant une décontraction du corps mais sans mollesse. La tête est droite et le cou étiré, le menton est légèrement rentré. Puis, imaginez une ligne tirée du sommet de sa tête (le point de *baihui*, la Porte du Ciel) vers le ciel. En même temps, prendre conscience que l'axe de gravité passe par ce point et traverse la colonne vertébrale jusqu'au sol. La tête vers le haut, le sacrum vers le centre de la terre. Le redressement du corps et la force de la gravité s'opposent. Le centre d'équilibre se trouve au bas-ventre.

Les épaules sont relâchées et sensiblement portées sur l'avant. Ceci aide à étirer le dos et à rentrer légèrement la poitrine. Soumis à la force de gravité, les bras pendent naturellement le long du corps. Les mains sont étendues jusqu'au bout des doigts sans crispation. On peut imaginer que des gouttes d'eau se suspendent au bout des doigts pour les aider à se détendre.

La colonne vertébrale comme le tronc qui soutient l'ensemble, sans tension, en prenant appui sur l'articulation sacro-iliaque. Le bassin est en position d'équilibre sur l'axe des articulations coxo-fémorales. L'axe de gravité se prolonge du centre du trou occipital jusqu'au sacrum. Ainsi, le haut du corps est libre pour percevoir l'avant et l'arrière du corps. Les oreilles sont sensibles pour recevoir les sons de huit coins.



Les genoux, jambes tendues ou fléchies, sont toujours dans l'axe des orteils. Plus les chevilles et les genoux fléchissent, plus l'entre-cuisse s'ouvre et la région dorsale se relaxe. Lorsque les jambes sont tendues, le bassin et le dos se redressent.

Prendre régulièrement et profondément la respiration abdominale en respirant par le nez et en expirant par la bouche légèrement entr'ouverte. Garder l'esprit calme. Ne pas prêter attention à l'afflux des pensées.

De cette posture préparatoire, l'acteur doit s'ancrer dans l'idée que l'alternance du redressement et du relâchement nous confronte à chaque instant à cette énergie permanente qu'est la gravité (verticale) qui nous attire vers le sol. En même temps, il doit garder la sensation d'être tiré vers le ciel par une ligne imaginaire au sommet de tête.

Dès cette posture, l'acteur retrouve son centre et son calme. En prêtant l'attention à sa posture, il devient vigilant, présent à lui-même. Une fois que l'acteur a trouvé son équilibre dans cette posture, il peut enchaîner avec les exercices suivants.

## Exercice 2 : Le commencement du Taiji (*qishi* 起勢)

(1)



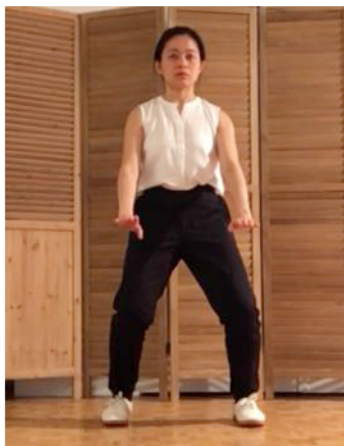
(2)



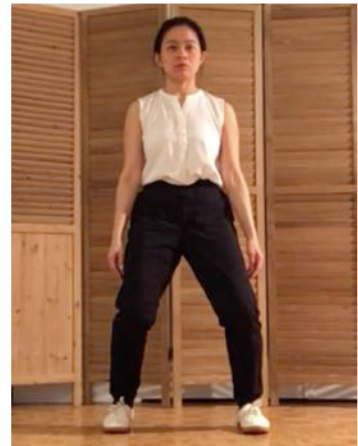
(3)-1



(3)-2



(4)



(1) À partir de la posture préparatoire.

(2) Redresser les jambes et soulever les deux bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le bas et distantes de la largeur des épaules. Le corps est redressé.

(3) Plier les genoux à demi et descendre les bras doucement jusqu'au niveau des hanches.

Répéter (2)-(3) plusieurs fois.

(4) Descendre les bras de part et d'autre.

Les bras sont très longs et soulevés par les poignets comme s'il y avait un fil invisible qui les tirait vers le haut. Quand on baisse les bras, le mouvement est guidé vers le bas par les coudes. Porter son attention sur le mouvement. Il faut utiliser le sol pour redresser les jambes. L'acteur doit prendre conscience que le sol est son partenaire le plus solitaire pour se redresser, se lancer vers le haut. Citons George Banu : « S'il aide à créer une ambiance, il intervient aussi pour moduler une présence corporelle<sup>719</sup>. » Une fois que les jambes sont tendues, elles se fléchissent à nouveau. Ce que l'on cherche dans cet exercice n'est pas la perfection technique mais le mécanisme le plus naturel du mouvement des bras et des jambes. Au lieu d'effectuer le mouvement mécaniquement, on suggère que l'acteur emploie l'image de la vague, d'un ressort ou d'un ballon qui tombe puis rebondit naturellement. L'utilisation imaginaire change la qualité du mouvement de manière plus convaincante, plus poétique et plus profonde. Par ce simple geste, l'acteur met sa conscience sur son mouvement et rassemble son corps et son esprit.

---

<sup>719</sup> George Banu, *Peter Brook : vers un théâtre premier*, édition augmentée, coll. « Points », Paris, Seuil, 2005, p. 38-39, cité par Guy Freixe, *L'Acteur et ses doubles*, op. cit., p. 80.

### Exercice 3 : Soutenir le ciel avec les mains

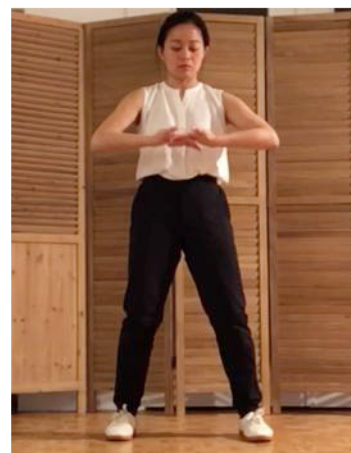
(1)



(2)-1



(2)-2



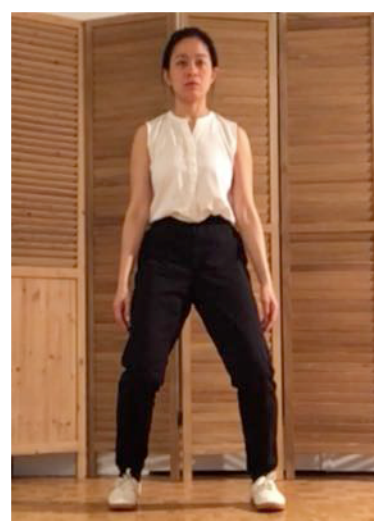
(3)



(4)



(5)



(1) À partir de la posture préparatoire.

(2) Croiser les mains devant le bas-ventre, paumes vers le haut comme si elles portaient un ballon. *Inspirer*. Monter les mains jusqu'à la poitrine.

(3) *Expirer*, tourner les mains vers l'extérieur en les poussant et en tournant la tête vers le haut. Tendre les jambes. Porter le regard vers le ciel.

(4) Dénouer les mains et descendre les bras le long du corps. Retourner la tête vers l'avant. Plier les genoux à demi.

Répéter (1)-(4) plusieurs fois.

(5) Pendre les bras de part et d'autre. Revenir au départ.

#### Exercice 4 : Recharger l'énergie de la terre

(1)



(2)-1



(2)-2



(3)



(4)



(1) À partir de la posture préparatoire.

(2) Redresser les jambes et soulever les bras vers la gauche et la droite jusqu'à l'horizontale, paumes vers le haut.

(3) Tourner les avant-bras en dedans jusqu'au niveau du cœur.

(4) Plier les genoux et appuyer les mains jusqu'au niveau des hanches.

Répéter (2)-(4) plusieurs fois.

(5) Finir en position (1).

L'exercice 3 et l'exercice 4 ne sont pas issus de l'école de *Yangjia Michuan*. L'exercice 3 se trouve dans *Ba daun jin* de l'art de souffler. Son nom original est « soutenir le ciel avec les mains prend soin du triple réchauffeur ». L'exercice 4 se trouve dans l'école Yang de Taiji quan ou le qigong.

Pour se percevoir, d'abord, il est important pour l'acteur de trouver sa position en rapport avec l'espace. Ainsi, nous intégrons cette recherche de position dès le début de l'entraînement de l'acteur. Par la prise de conscience de son corps, l'acteur prend conscience de sa position spatiale entre ciel et terre. Car ces exercices non seulement aident l'acteur à trouver sa verticalité mais aussi à englober l'espace dans sa totalité. Il permet à l'acteur de se centrer sur lui-même et de s'ouvrir à l'environnement en même temps.

Par l'étirement de l'exercice 3, l'acteur réveille son corps entier. Lorsque les mains poussent le ciel et les pieds s'enracinent au sol, l'acteur justifie la position de son corps en se redressant. Entre inspiration et expiration, l'acteur tend et relâche les bras. Il bascule vers le haut et vers le bas comme une vague de va-et-vient. Cela booste efficacement la vitalité de l'acteur. Par l'exercice 4, l'acteur se concentre et prend la conscience son rapport avec la terre. « Cette image (Terre-Ciel) servira (...)un dispositif de « double fil », l'un tirant vers le Ciel, l'autre attirant vers la Terre, afin de tendre le corps sans lui imprimer de tensions superflues, et de le rendre disponible à des sollicitations à la fois d'extension et de relâchement<sup>720</sup>. »

---

<sup>720</sup> Basile Doganis, *Pensées du corps : la philosophie à l'épreuve des arts gestuels japonais (danse, théâtre, arts martiaux)*, op. cit., p. 119.

## Exercice 5 : Embrasser le Taiji

(1)



(2)



(3)-1



(3)-2



(1) Prendre la posture de l'arbre.

(2) Redresser les jambes et ouvrir les bras de gauche et droit à l'horizon, les paumes vers l'avant. L'acteur peut garder la tête en face ou tourner la tête vers la droite ou la gauche. Le regard suit le mouvement des bras.

(3) Plier les genoux et presser les deux mains vers l'intérieur comme si l'on embrassait un tronc d'arbre ou un grand ballon entre les bras et la poitrine. Relâcher les épaules et baisser les coudes vers le bas.

Répéter (2)-(3) plusieurs fois.

(4) Finir en position préparatoire.

Cet exercice aide l'acteur à ouvrir son horizon et établir le rapport avec le monde.

## Exercice 6 : Écarter le ciel et la terre avec ses mains

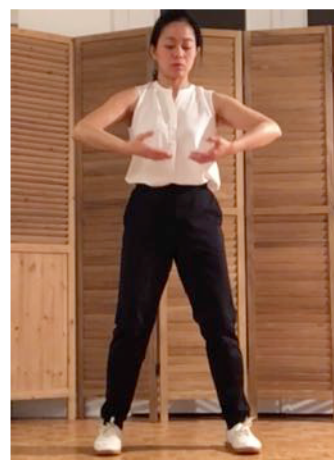
(1)



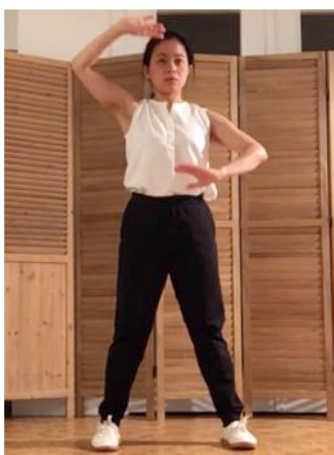
(2)



(3)



(4)-1



(4)-2



(5)



(1) Reprendre la posture préparatoire.

(2) Mettre les mains devant le bas-ventre en gardant les bras légèrement fléchis comme si les mains portaient un ballon.

(3) Inspirer. Soulever les mains devant la poitrine.

(4) Expirer. Séparer les mains : la main droite pousse vers le haut, la main gauche vers le bas. Tendre les jambes. Porter le regard horizontalement vers l'avant.

(5) Descendre et remettre les mains devant le bas-ventre. Fléchir les genoux.

(6)-(8) Répéter (3)-(5) en inversant les côtés.

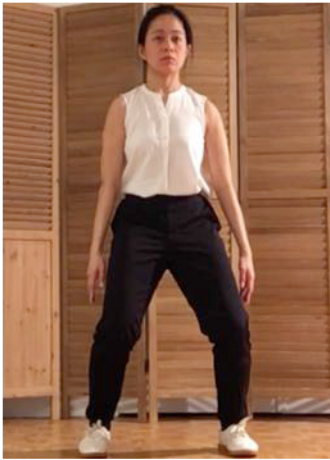
Répéter (2)-(8) plusieurs fois.

(9) Finir en position préparatoire comme (1).



## Exercice 7 : Déployer des ailes

(1)



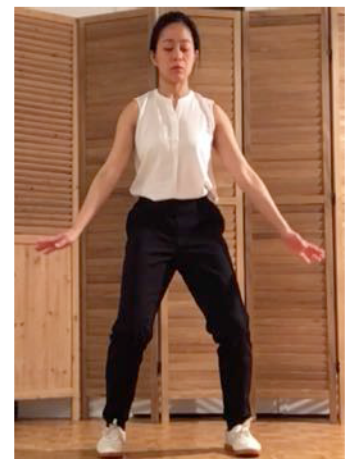
(2)-1



(2)-2



(3)



(1) À partir de la posture préparatoire.

(2) Redresser les jambes et soulever les bras vers la gauche et la droite jusqu'à l'horizontale, les paumes d'abord se regardent, puis, en ouvrant les bras, elles transforment naturellement vers le bas.

(3) Plier les genoux à demi et descendre les bras de part et d'autre.

Répéter (2)-(3) plusieurs fois.

(4) Finir en position (1).

## Exercice 8 : Tourner la lune entre les mains

(1)



(2)



(3)



(4)



(1) À partir de la position préparatoire.

(2) Garder les genoux pliés et mettre la main gauche devant le bas-ventre et la main droite devant la poitrine, les paumes se regardent.

(3) Redresser les jambes et ouvrir les bras vers l'extérieur.

(4) Plier les genoux et mettre la main droite devant le bas-ventre et la main gauche devant la poitrine, les paumes se regardent.

(5) Redresser les jambes et ouvrir les bras vers l'extérieur.

Répéter (2)-(5) plusieurs fois.

(6) Finir en position (1).

Les exercices 6-8 sont un autre groupe des exercices qui renforce la perception spatiale de l'acteur dans un rapport vertical et horizontal. L'exercice 6 est tiré de *Ba daun jin* de l'art de souffle. L'exercice 7 et L'exercice 8 sont inspirés du Taiji quan de l'école Yang.

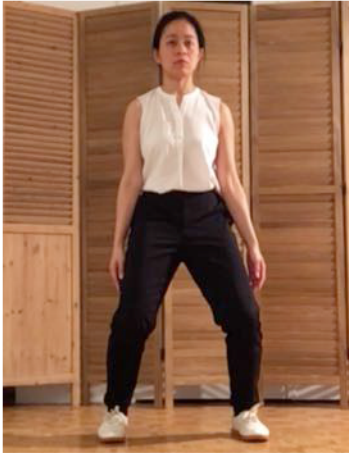
Dans ces exercices, l'importance est de trouver le mouvement le plus naturel possible. Ils s'inscrivent dans un mécanisme d'ouverture et de fermeture. Il faut prendre conscience de l'appui au sol en pliant ses genoux pour donner l'élan. Les mains, les bras et les omoplates se lient et partent de la colonne vertébrale. Dans l'exercice 6, l'acteur redresse son axe pour écarter le ciel et la terre avec ses mains. Il pousse une main vers le haut, une autre vers le bas, il renforce son équilibre. Quand l'acteur effectue cet exercice, il peut imaginer qu'il soit calme et grand comme une montagne solide. Son esprit est soulevé comme si le sommet de la montagne pénètre dans le ciel. Dans l'exercice 7, l'acteur imagine qu'il s'envole vers un ciel grand bleu. Pourtant, les pieds sont stables et s'enracinent jusqu'au centre de la terre. Il éprouve à la fois une légèreté et plein de force. Tandis que l'acteur effectue l'exercice, il respire et englobe tout l'univers.

Étant donné que l'acteur établit le rapport entre l'homme et l'univers, trouve son centre et crée sa présence dans l'espace, il enchaîne son travail dans les formes d'enroulement pour un travail plutôt introspectif.

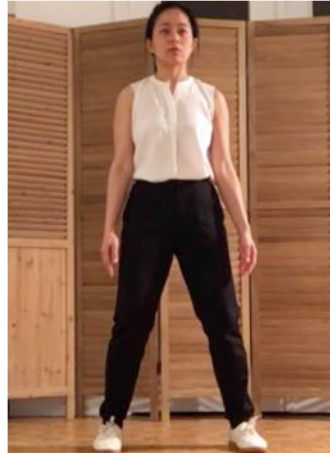
## Les formes d'enroulement

### Exercice 9 : Enroulement vers l'avant

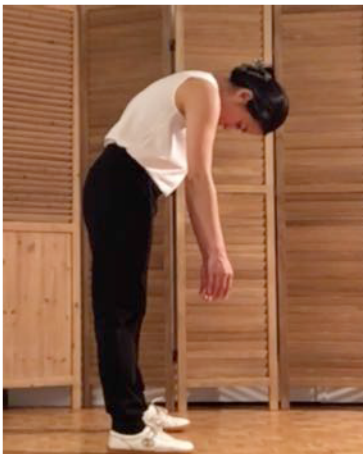
(1)



(2)



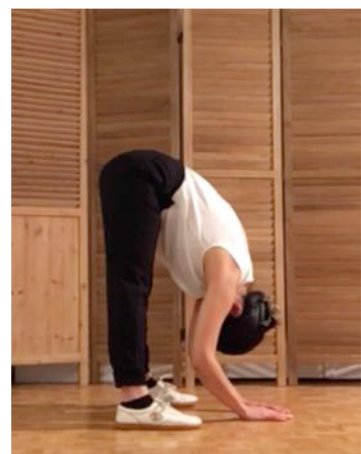
(3)-1



(3)-2



(3)-3



(1) À partir de la position préparatoire.

(2) Tendre les jambes.

(3) Enrouler le corps vers l'avant et le bas en commençant par les cervicales, les dorsales puis les lombaires. En position finale la tête pend naturellement, le regard est porté vers l'arrière entre les jambes, les deux bras sont relâchés, la pointe des doigts est en contact avec le sol. Les deux jambes sont tendues mais pas contractées.

(4)-1



(4)-2



(4)-3



(5)



(4) Redresser le corps du bas vers le haut, basculer le bassin vers l'avant, puis dérouler successivement les lombaires, les dorsales, les cervicales jusqu'à ce que le regard porte horizontalement sur l'avant.

(5) S'asseoir à demi sur les deux jambes en mettant le coccyx tout droit et au milieu des jambes, genoux à l'aplomb des orteils, bras relâchés et buste redressé.

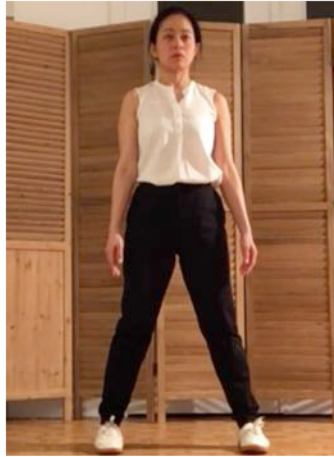
Répéter plusieurs fois les mouvements (2)-(5)

## Exercice 10 : Enroulement sur le côté

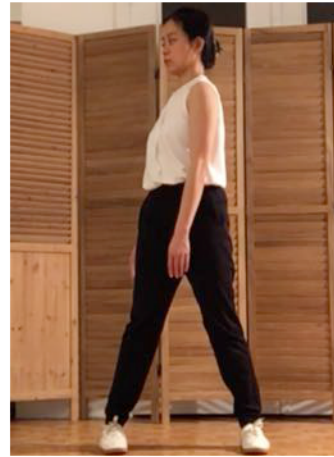
(1)



(2)-1



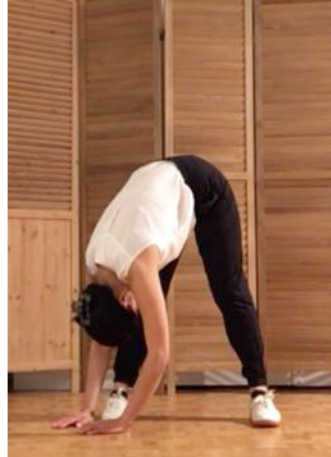
(2)-2



(3)-1



(3)-2



(1) À partir de la position préparatoire.

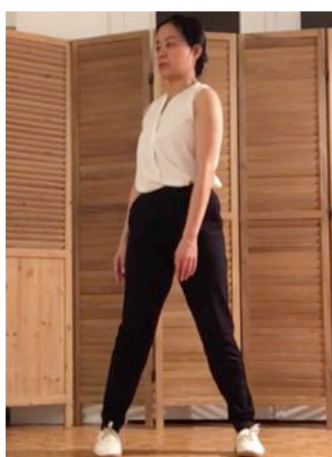
(2) En gardant le buste droit, redresser les jambes et tourner la taille vers la droite. Les bras sont ballants et le regard est porté horizontalement vers la droite. Garder les pieds parallèles.

(3) En gardant les jambes tendues et décontractées, enrouler le corps vers la droite en respectant les points énumérés (3) de Ex. 8. Laisser pendre les mains au sol.

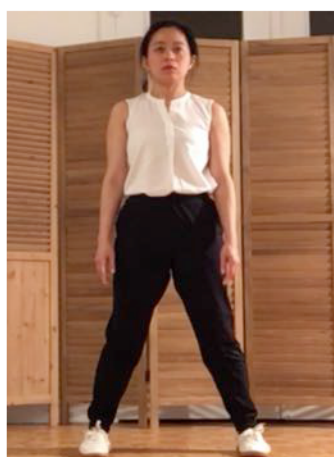
(4)-1



(4)-2



(5)-1



(5)-2



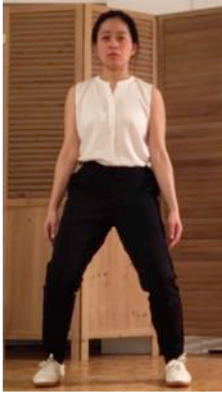
(4) Redresser le corps en respectant les points énumérés en (4) de Ex. 8.

(5) Ramener la taille vers l'avant et s'asseoir à demi sur les deux jambes.

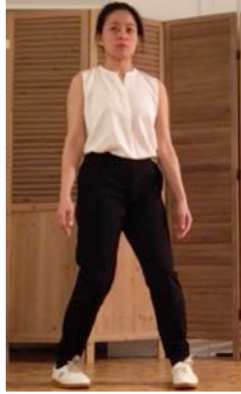
(6) - (9) Comme (2) à (5) en inversant droite et gauche.

Exercice 11 : Enroulement latéral et donner le coup de pied

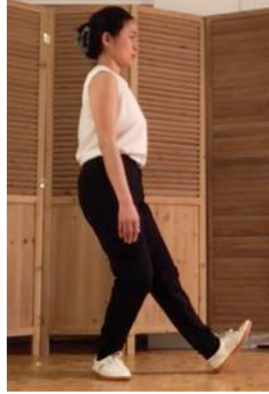
(1)



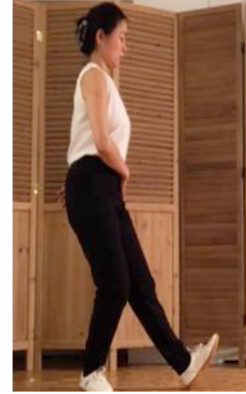
(2)-1



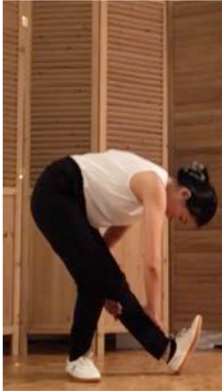
(2)-2



(2)-3



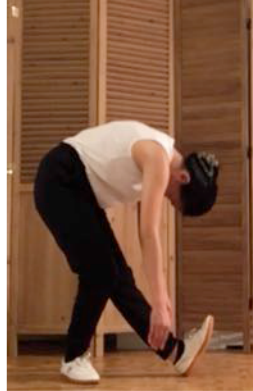
(3)-1



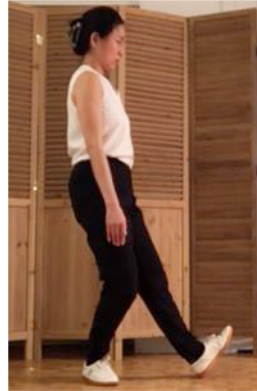
(3)-2



(4)-1



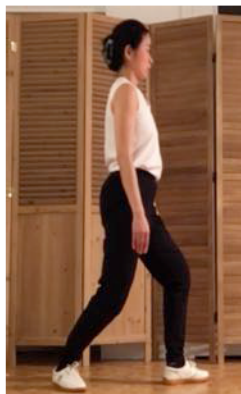
(4)-2



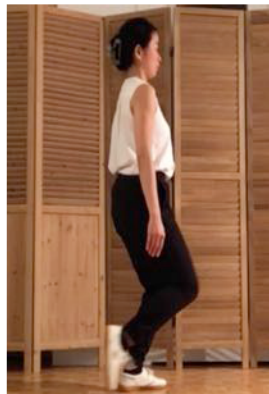
(5)-1



(5)-2



(5)-3



(6)

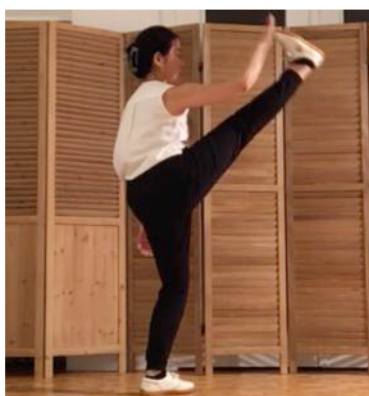




(7)



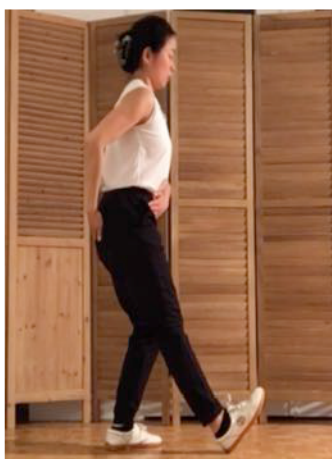
(8)



(9)

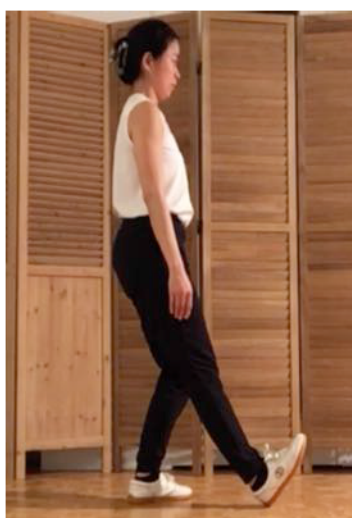
(10)-1

(10)-2



(11)-1

(11)-2



- (1) Se mettre en position préparatoire.
- (2) Tourner légèrement (environ 30°) la pointe du pied droit vers l'intérieur. Transférer le poids du corps sur la jambe droite qui fléchit à demi. Tourner la jambe gauche vers la gauche en suivant la rotation de la taille. Poser le talon gauche sur le sol et fléchir la pointe de pied gauche vers le haut et en tendant la jambe gauche. Garder le coccyx tout droit et entre les deux jambes. Porter le regard horizontalement vers l'avant. Mettre la main droite au-dessus de l'aîne de la jambe gauche et la main gauche sur l'arrière de la cuisse gauche au niveau de la fesse.
- (3) Enrouler le corps vers l'avant et le bas en brossant l'avant et l'arrière de la jambe gauche. En bout de ce mouvement, la main gauche arrive au talon gauche et la main droite appuie sur la pointe du pied gauche. Garder la jambe gauche tendue. Relâcher la tête et diriger le regard vers l'arrière. Rapprocher la poitrine contre la cuisse gauche.
- (4) Redresser le dos vertèbre par vertèbre. Pendre les bras au long du corps.
- (5) Tourner la pointe de pied gauche vers la gauche. Appuyer le pied gauche sur le sol et transférer le poids du corps vers la jambe d'avant (gauche) qui fléchit à demi. Ramener le pied droit à l'arrière du talon gauche.
- (6) Inspirer. Soulever le genou droit à la hauteur des hanches et tendre ou fléchir légèrement la jambe gauche.
- (7) Fléchir la jambe gauche, descendre la jambe droite. Étendre le bras droit vers l'avant, la paume de la main droite vers le bas.
- (8) Expirer. Donner un coup de pied droit vers l'avant à la hauteur de la main droite (ou à la hauteur de la limite de chacun). On peut prononcer le son pour donner l'élan au mouvement.
- (9) Descendre la jambe droite et poser le talon droit au sol puis s'asseoir à demi sur la jambe gauche. Poser la main gauche sur le dessus de la cuisse droite au niveau de l'aîne et la main droite sur l'arrière de la cuisse au niveau de la fesse.
- (10)-(15) répéter (3)-(8) en inversant gauche et droite.

Ces trois exercices d'enroulement travaillent surtout l'assouplissement de la colonne vertébrale. « Aucune partie du corps ne possède autant d'articulations que la colonne vertébrale ; une grande variété et créativité est donc nécessaire en ce qui concerne ses mouvements<sup>721</sup>. » L'intérêt de ces enroulements est de nous permettre de détecter les tensions. Nous demandons à l'acteur d'observer quelle partie de son corps est plus raide qu'une autre et comment les muscles du dos et ceux du biceps fémoral dans un enroulement s'étirent et se décontractent. Dans le mouvement (2) de l'exercice 9, faire attention à ne pas forcer la rotation de la taille. Même s'il s'agit de la tourner, il faut garder le corps bien axé, central et vertical. Garder les lignes des épaules et des hanches horizontales. Veiller à ce que les jambes soient bien tendues mais garder les cuisses décontractées. Les chevilles sont relâchées et les pieds restent bien au sol. Au début, on enchaîne ces enroulements lentement, et au fur et à mesure, on peut changer le rythme, selon la préférence de chacun.

Dans ces exercices, le corps travaille en rapport étroit avec la gravité. En s'enroulant vers l'avant, par la force de la gravité, la tête, les cervicales, les dorsales puis les lombaires sont tirées vers le sol. Quand on remonte, il engage ses pieds et jambes pour basculer le bassin. Si l'on porte son attention sur son lien avec le sol et la jambe pour remonter, cela aide à élargir son espace. Par contre, si l'on porte son attention sur les articulations du dos, cela donne un effet introspectif.

Nous encourageons fortement l'acteur à appliquer une vision imagée pour effectuer ces mouvements. L'acteur peut imaginer le corps pareil à un ressort, son redressement impliquant la rétroversion du bassin et le déroulement des lombaires, dorsales et cervicales qui s'appuient également sur cette force de la gravité. Chaque fois que l'acteur s'enroule vers le bas, il devient plus en plus souple. Chaque fois que l'acteur se redresse, il élargit l'espace entre ses vertèbres

---

<sup>721</sup> Eric Franklin, *Le Corps et l'énergie. Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien-être, la force et la beauté*, Rome, Gremese, 2010, p. 49.

et il devient de plus en plus grand. L'image du ressort aide l'acteur à prendre appui sur le sol comme s'il absorbait la ressource de la terre pour se redresser. Lorsque son corps se vide, il se remplit de nouveau. Le redressement de la colonne vertébrale contre la gravité et en conséquence le relâchement des épaules et des périphériques permet à l'acteur de retrouver son équilibre et de lâcher prise.

Il n'est pas difficile de pratiquer ces exercices. Pourtant, l'effet en est très important. Arriver à réveiller et à sensibiliser la colonne vertébrale facilite le développement de la perception de soi-même. Chaque fois que l'acteur revient à la position préparatoire, il veille à ce que son corps soit bien détendu. Le but n'est pas de perfectionner sa posture mais de savourer chaque instant, ce qui se passe à l'intérieur du corps et à l'intérieur de soi. L'acteur fait attention à ses activités internes: est-ce que je suis pleinement dans mon corps à ce moment présent ? Est-ce que je suis nonchalant ou pressé dans mes mouvements ? « Ce qui importe ce n'est pas de savoir beaucoup mais de goûter intérieurement les choses<sup>722</sup>. » comme Ignace de Loyola l'indique dans ses exercices spirituels.

Surtout, lorsque l'on alterne le redressement « vers le ciel » dans l'inspiration et le relâchement « vers la terre » dans l'expiration, on intègre en soi le mouvement de la vie. Ces alternances permettent de rétablir le lien entre le ciel et la terre et sa position dans le monde terrestre. L'acteur développe aussi son centre et l'ancrage du corps qui lui permet de se définir dans l'espace. Chaque fois qu'il se redresse, puisque l'espace entre les vertèbres se recrée, l'acteur éprouve la sensation de se grandir dans le monde. Une affirmation et une confiance en soi se développent.

---

<sup>722</sup> Propos d'Ignace de Loyola, cité par Philippe Filliot, in *Le Yoga comme art de soi*, Arles, Actes sud, 2012, p. 26.

## Les formes d'enracinement

Les exercices d'enracinement aident à l'acteur à trouver son centre et son calme. Il peut être effectué au début ou à la fin de l'entraînement.

Exercice 12 : Enracinement de face (posture de l'arbre ou posture debout, *zhanzhuang* 站桩)

(1)



Version 2 :

(2)-2



(2)-1



Profil :

Version 2 :



Version 1 :

(2)-2



Profil :

Version 1 :



(1) À partir de la position préparatoire.

(2) Version 1 : Soulever les deux bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers le bas, et distantes de la largeur des épaules. Tendre les jambes, puis, les plier à demi. Le corps est dressé.

Version 2 : Soulever les deux bras jusqu'à la hauteur des épaules, paumes vers l'intérieur, et distantes d'une main. Tendre les jambes, puis, les plier à demi. Le corps est dressé.

Garder les yeux ouvert ou mi-clos.

(3) Descendre les bras de part et d'autre.

On peut imaginer que les mains sont soulevées comme celles des marionnettes, du fait qu'elles sont tirées par des lignes invisibles, sans volonté, lourdes et relâchées. En même temps, elles sont légères et suspendues en l'air. Maintenir cette posture pendant au moins 1 à 2 minutes sans bouger le corps. Poursuivre la respiration naturellement sans l'accélérer. Etienne Decroux : « Ne pas bouger n'est pas assez, il faut vouloir ne pas bouger<sup>723</sup>. » Decroux recherche cette qualité de l'inaction dans l'action et explique : « C'est l'immobilité mobile, la pression des eaux sur la digue, le vol sur place de la mouche arrêtée par la vitre, la chute différée de la tour qui se penche et se retient. Ainsi qu'on bande un arc avant d'avoir visé, l'homme à nouveau implose<sup>724</sup>. » La posture de l'arbre aide à distinguer les pensées parasites et à trouver la mobilité dans l'immobilité. Malgré l'apparence simple de cet exercice, il est efficace pour relâcher le corps, calmer l'esprit, donner une vraie action. Si la posture est correcte, l'acteur éprouve une chaleur dans les mains et les cuisses. Lorsque l'on n'y est pas habitué, on ressent une douleur ou un tremblement dans les jambes.

---

<sup>723</sup> Etienne Decroux, in Patrick Pezin (dir.), *Etienne Decroux, mime corporel*, op. cit., p. 198.

<sup>724</sup> Etienne Decroux, *Parole sur le mime*, Paris, Librairie Théâtrale, 1963, p. 71.

### Exercice 13 : Enracinement sur une seule jambe

(1)



(2)



(1) À partir de la posture debout.

(2) Transférer le poids du corps sur une jambe.

(3) Inverser droite à gauche.

(4) Transférer le poids du corps au milieu des deux jambes en revenant à (1).

Pour favoriser et détendre le corps tout en évitant la fixation de tensions et de crispations, il est recommandé d'exécuter un ou deux enroulements vers l'avant entre chaque forme d'enracinement.

Il faut se rappeler que la forme préparatoire est la position de base de l'enracinement de face et sur une seule jambe. Le redressement et le relâchement du corps s'effectuent par l'axe de gravité qui se prolonge du centre du trou occipital jusqu'au sacrum.

Les mouvements d'enracinement ont pour but d'entraîner le centre du pratiquant et les expressivités des jambes. L'exercice de l'enracinement de face vise à tirer parti de la flexibilité de la hanche, de la force du genou et de la cheville. Il faut garder l'axe central entre les deux jambes. Quand l'acteur effectue cette position, il doit garder la hanche, le genou, la cheville et la pointe du pied

sur une même ligne. (Figures 27 & 28) Si on l'observe de profil, le coccyx bascule très légèrement vers l'avant, le genou et la cheville sont un peu fléchis. Les genoux sont à l'aplomb des orteils. (Figure 29) Cette position aide à garder la flexibilité et la force de ses articulations.

Quant à l'enracinement sur une seule jambe, si le poids du corps est placé sur le pied gauche, le pied gauche portera le poids du corps entier. Il importe de garder toujours la hanche, le genou, la cheville et la pointe du pied sur la même ligne. Cette position non seulement renforce la force des jambes et la fonction de la hanche, du genou et de la cheville, mais facilite aussi le passage d'un mouvement à l'autre. Cela aide l'acteur à développer sa sensibilité et sa capacité à différencier une jambe de l'autre et à discerner le plein du vide et à créer des démarches expressives sur scène. Nous décrypterons ultérieurement différents exercices du Taiji quan pour développer la présence de l'acteur par ses jambes.

Les exercices d'enracinement se trouvent dans toutes les écoles du Taiji quan ainsi que dans les autres arts martiaux internes chinois. Ils sont la base de tous les mouvements du Taiji quan. Prenons l'enracinement de face comme exemple. Même si c'est un exercice immobile en apparence, il y a des mouvements qui se passent à l'intérieur du corps. Il travaille le corps dans sa totalité, les muscles, les articulations et la respiration. Cela engendre un processus intense dans l'intérieur du corps : activation du sang, stimulation du métabolisme, etc. Par ailleurs, comme nous l'avons présenté précédemment, cette posture permet à une circulation cohérente entre le canal de fonction (*ren mai* 任脈) et de contrôle (*du mai* 督脈) et donne l'apaisement du cœur et la clarté de l'esprit. L'acteur peut retrouver le calme rapidement à travers cet exercice. Lorsque l'on se calme, on peut distinguer nos pensées et nos émotions. On devient présent à soi-même et on ne laisse pas l'esprit vagabonder à n'importe où.



Figure 27 : Voir le lien

Figure 28 : Voir le lien

Figure 27 : Garder la hanche, le genou et le pied sur la même ligne.

Figure 28 : La position incorrecte.

Figure 29 : Voir le lien

Figure 29 : La posture debout du profile.

Figures 27 - 29 : diagrammes de [https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post\\_31.html#more](https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post_31.html#more)

Pour que l'acteur puisse bénéficier efficacement de cet exercice et utiliser son corps dans sa totalité, dans le cadre d'une étape avancée, au moment où l'acteur arrive à un état calme, on suggère qu'il visualise comme si son corps était rempli d'un rayon du soleil doux à travers la colonne vertébrale. Cette lumière dorée remplit tous les organes, membres, et périphériques du corps et toutes les moindres cellules avec l'oxygène. Puis, l'acteur peut imaginer que son corps est rempli d'une matière agréable de sa préférence : la plume légère, l'eau douce, etc. En une étape avancée, il peut envoyer cette matière à son partenaire, son environnement. Il rayonne et est présent aux autres.

Par ailleurs, l'acteur est supposé imaginer qu'il est entouré par la lumière dorée. Ou bien être dans un milieu dans un phénomène naturel : il se baigne dans une source du printemps agréable, résiste au courant d'eau ou à une tempête...etc. L'acteur ne se concentre que sur l'image et prend conscience de sa respiration. Nous suggérons que l'acteur sélectionne des visualisations ou des images plutôt agréables et positives. La pensée impacte le corps, renforce ses muscles, accélère le processus interne d'une autre manière.

## Exercice 14 : Enracinement de cavalier

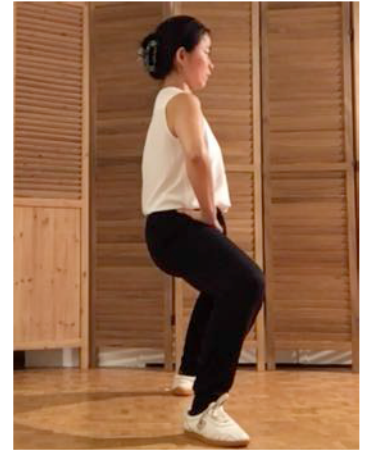
(1)



(2)



(2)-Profil



(3)-1



(3)-2



(1) Écarter les jambes de deux fois de la largeur des épaules. Ouvrir les pieds 30-45°. Mettre le poids du corps au milieu des jambes. Regarder horizontalement vers l'avant. Mettre les mains sur les hanches.

(2) Plier les genoux et descendre jusqu'à sa limite en 4, 8-temps en gardant le coccyx tout droit et au milieu. Rester en bas 4-8 temps.

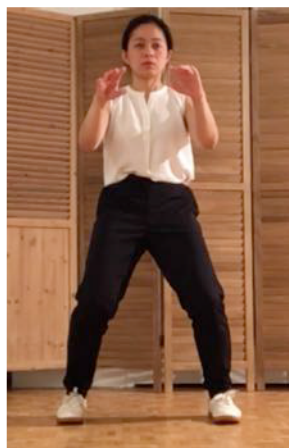
(3) Redresser/tendre les jambes en 4-8 temps. Respirer calmement.

Mettre son attention sur la respiration et l'utiliser tout le temps avec une régularité. Cette variation des formes d'enracinement développe la résistance et la confiance de l'acteur.

## 2.1.2 Exercices de dynamisation énergétique

### Exercice 15 : Embrasser le tigre et le rendre à la montagne

(1)



(2)



(3)



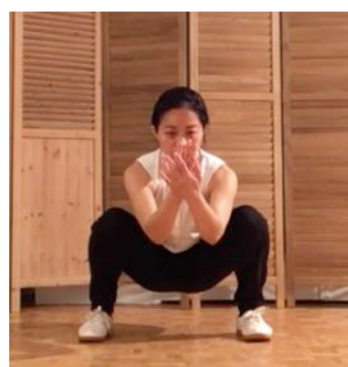
(4)-1



(4)-2



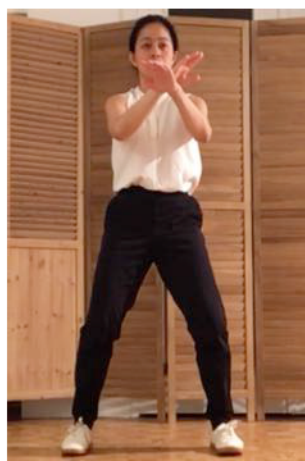
(5)



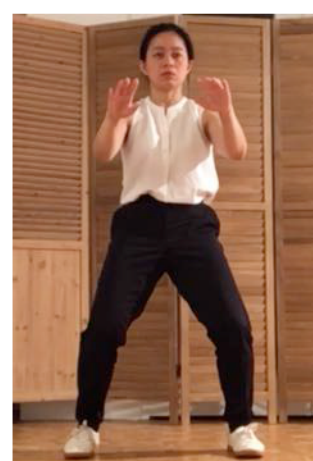
(6)



(7)



(8)



- (1) Reprendre la forme d'enracinement en face version 1.
- (2) Redresser les jambes et soulever les deux mains vers le haut, paumes vers l'avant.
- (3) Sans bouger le corps, ouvrir les mains et les descendre vers la gauche et la droite jusqu'à l'horizontale, paumes vers le haut.
- (4) Tourner les paumes vers le bas. Plier les jambes et s'accroupir sur les talons. En même temps, ramener les mains de part et d'autre et sur l'avant des genoux. Les paumes se font face.
- (5) Croiser les mains devant les yeux, main gauche sous la main droite. Porter le regard vers l'avant.
- (6) Redresser les jambes sans lâcher les fesses vers l'arrière.
- (7) Tourner simultanément les paumes vers le bas, la main droite s'appuie sur le dos de la main gauche.
- (8) Séparer les mains à gauche et à droite à la hauteur des épaules et à la largeur des pectoraux.
- (9) Descendre et pendre les bras de part et d'autre. Revenir à la posture préparatoire.

Cet exercice permet de booster l'énergie efficacement. Si l'acteur a peu de temps pour s'échauffer, c'est l'un des exercices le mieux recommandé pour le faire. Il travaille le corps entier en soulignant l'utilisation du centre et en renforçant les jambes et la conscience de la respiration. Il entraîne à la fois la concentration et l'extériorisation de l'énergie. En outre, il inclut la verticalité et l'horizon de l'espace et aide l'acteur à développer sa perception spatiale.

Il est essentiel dans cet exercice de travailler la respiration. En inspirant, les mains se soulèvent vers le ciel. Il faut garder les épaules et la partie lombaire détendues. En ouvrant les bras, il est bon d'imaginer un espace devant soi immense comme un océan. Les bras sont une prolongation des omoplates qui s'ouvrent vers l'extrémité du monde. Malgré le mouvement d'ouverture, les bras ne doivent pas dépasser vers l'arrière mais garder une certaine rondeur, comme

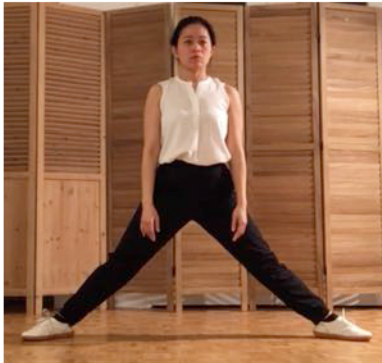
si l'on embrassait une grande boule sur sa poitrine. En expirant, les paumes tournées vers le bas, garder l'axe vertical en pliant les genoux le plus possible. Et puis, en inspirant, le corps se redresse et se relève lentement, les bras croisés devant la poitrine. En expirant, séparer les mains et relâcher les bras le long du corps.

Cet exercice renforce les organes intérieurs et favorise la circulation de l'énergie du « dantien » (le bas-ventre). Il a une action très puissante sur le bassin (articulation coxo-fémorale et sacro-iliaque) et l'ensemble de l'axe vertébral.

En outre, cet exercice enchaînant des mouvements d'ouverture et de fermeture entraîne l'acteur à avoir une perception de l'espace extérieur et intérieur. En ouvrant le plus possible les bras, l'acteur ressent et envisage l'univers illimité. Il rayonne. En croisant les mains, il revient immédiatement sur lui-même comme pour serrer quelqu'un. Cela fait penser qu'à l'inspiration on s'assure en tant qu'individu, à l'expiration on reçoit les autres, le monde. Par ailleurs, se redresser vers le haut (ciel) dans l'inspiration et se relâcher vers le bas (terre) dans l'expiration lui permet de ressentir un grand calme. Cela affine ses capacités perceptives et lui accorde une entrée dans un développement humain d'un ordre plus transcendant. La capacité de l'être humain est donc de pouvoir intégrer en soi la croix composée d'un trait vertical symbolisant le redressement et l'élévation ainsi qu'un trait horizontal symbolisant la stabilité et le partage.

## Exercice 16 : S'accroupir sur une jambe (à gauche et à droite)

(1)



(2)



(3)



(4)



(1) Ecarter les pieds de deux fois la largeur des épaules. Mettre les pieds en 45°.

Regarder droit horizontalement. Pendre les bras de part et d'autre.

(2) Croiser les deux mains devant la poitrine, à la hauteur des épaules, la main gauche est au-dessous de la main droite et les paumes sont vers le haut. Transférer le poids du corps sur la jambe droite. S'accroupir sur la jambe droite.

(3) Redresser la jambe droite et décroiser les mains et les écarter vers le haut.

Les paumes sont vers l'extérieur. Porter le regard vers l'avant.

(4) Comme (2), inverser droite à gauche.

(5) Comme (3).

Répéter (2)-(5) plusieurs fois.

(6) Relâcher les bras de part et d'autre comme la position (1).

C'est un exercice avancé pour aider l'acteur à rayonner ou extérioriser son énergie dans ses dimensions verticale et horizontale. Au lieu de se forcer à se soulever par la force, nous conseillons que l'acteur emploie son centre du bas-ventre et sa respiration, sollicite ses pieds et utilise le sol pour se redresser. Quand le corps se redresse, il est léger comme une balle qui répondit sans effort. Il déploie ses bras comme un oiseau s'envolant, suspendant ses ailes dans l'air. Mettre sa conscience sur son mouvement et visualiser l'énergie véhiculée de son centre jusqu'à l'extrémité des bras, à l'extérieur.



### 2.1.3 Exercices de décontraction et de diffusion des tensions

Ces exercices ont pour but de décontracter les tensions et de dégager l'énergie. L'acteur peut les exercer à n'importe quel moment de l'entraînement. Cela aide à dynamiser le corps.

#### Exercice 17 : Echo entre ciel et terre

- (1) Écarter les pieds à la largeur des épaules.
- (2) Mettre les deux mains sur le bas-ventre.
- (3) Soulever les mains et tourner la tête vers le haut en prononçant *oh*.
- (4) Ouvrir les mains devant la poitrine. Porter le regard horizontalement et prononcer *ah*.
- (5) Pendre les bras de part et d'autre. Porter le regard horizontalement, prononcer *i* en mettant l'intention vers le bas. Répéter (3)-(5) plusieurs fois alternativement.

C'est un exercice de vibration qui met un lien entre la personne et l'espace. Il n'est pas tiré de l'école de Yangjia michuan. Il aide à dégager le feu du cœur. Après l'avoir effectué, on ressent une joie qui s'épand du plexus solaire. Cela permet à l'acteur de prononcer en engageant son centre et de donner un son plus pénétrant.

## Exercice 18 : Soulever les genoux et les bras en synchronisation

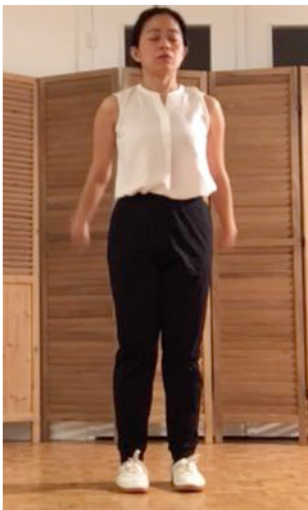
(1)



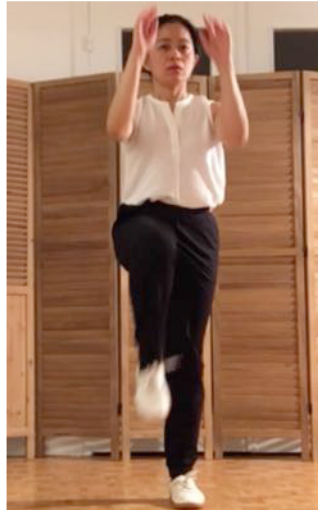
(2)



(3)



(4)



(1) Rassembler. Pendre les bras de part et d'autre.

(2) Soulever simultanément les bras et le genou à la hauteur des épaules.

(3) Baisser les bras et le genou.

(4) Soulever simultanément les bras et l'autre genou.

Répéter (2)-(4) plusieurs fois selon le rythme de chacun.

Cela aide à relâcher les tensions des membres. Prendre conscience de sa respiration pour revenir toujours à l'instant présent. Cet exercice peut être une transition vers les mouvements beaucoup plus rythmiques. Dans le cadre d'une

étape avancée, l'acteur peut pendre les bras de part et d'autre et transformer en exercice *Jinggang daodui*, autrement dit, « Le Gardien Guerrier de Bouddha frappe le mortier ». C'est un geste analogue à une balle métallique qui tombe dans l'eau. On relâche sa jambe et frappe le sol sans crispation musculaire. Ainsi, quand le pied prend contact avec le sol, il n'y a pas de contre force qui peut endommager le genou, la colonne vertébrale et le cerveau. Par ailleurs, une frappe véritable résonne avec un son plein et fort. Ceci c'est comme le danseur du flamenco qui maîtrise sa technique et frappe ses pieds du fond de son âme. Il a pour but de taper le pied de l'adversaire et d'affirmer son existence entre le ciel et la terre. Ce qui importe est d'utiliser son intention (pensée créatrice) et de ne pas employer la force musculaire. Il vise à révéler une autre présence de l'acteur sur scène.

En outre, l'acteur peut utiliser l'Ex. 16 et le transformer en saut sur place ou déplacement. Le changement alternatif et répétitif entre les jambes permet de donner accès à un autre état d'être. D'où jaillit le jeu intuitif.

#### Jeu en groupe : Couloir de l'enfer

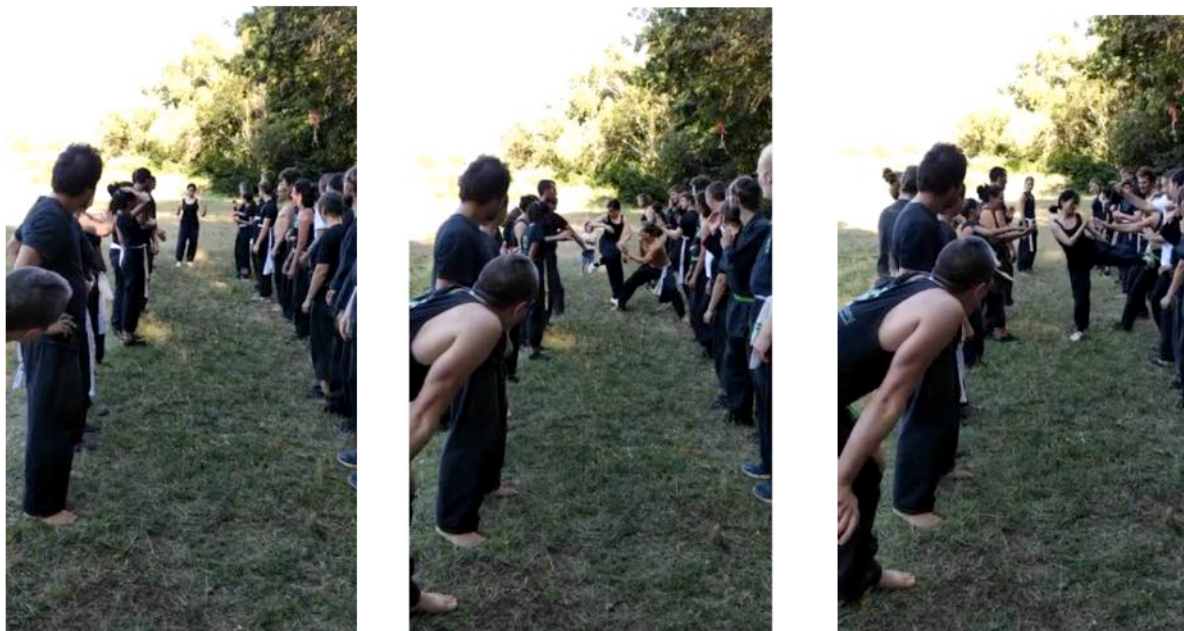
Après avoir pratiqué les exercices proposés ci-dessus, nous supposons que l'acteur développe la conscience du corps et retrouve le calme et le relâchement nécessaires. Ils aident l'acteur à rassembler son corps et son esprit dans l'instant présent. Pour que l'acteur puisse être plus réactif, nous proposons des jeux en deux ou en groupe. Dans le jeu à deux, l'un chasse l'autre. On se lance l'attaque et on réagit. Dans une étape avancée, nous suggérons un jeu en groupe intitulé « le couloir de l'enfer »<sup>725</sup>.

Règles du jeu : les acteurs se mettent deux par deux face à face pour former un couloir. Une personne passe dans ce couloir. Quand cette personne y passe, les

---

<sup>725</sup> Un jeu inspiré d'un stage de l'art martial vietnamien dirigé par Adda Keliche, professeur de Taiji à l'ENSAD-Montpellier, Montpellier, Juillet, 2021.

acteurs l'attaquent. Mais ils ne peuvent attaquer les membres inférieurs. La personne doit réagir en passant le couloir.



Figures 30, 31, 32 (de gauche à droite) : Ai-Cheng Ho dans le jeu de « couloir d'enfer », au stage d'arts martiaux dirigé par A. Keliche, L'Héraut, le 8/07/2021, photos prises d'une vidéo.

Observation : Il faut effectuer ce jeu dans une plus grande bienveillance. Même si c'est un jeu, on a toujours peur en passant le couloir. Il demande calme et écoute pour réagir, sinon, on se perd facilement. Il faut garder l'humour et la légèreté pour répondre aux attaques de tous les côtés. Sinon, on ressent colère et frustration. Ce jeu stimule la réaction rapide, l'envie d'être en jeu. Cela développe le courage, la confiance et la précision dans les mouvements. C'est un jeu efficace pour se connaître et connaître les autres.

## 2.2 « Être présent » à travers ses jambes

Nous avons évoqué dans la première partie de notre thèse que les jambes jouent un rôle important pour manifester la présence de l'acteur. Claire Heggen et Yves Marc affirme : « la marche est un lieu privilégié pour l'acteur : lieu de sensation, d'imagination, d'expérimentation, de métamorphose<sup>726</sup>. » « Dès que la marche (elle) s'accélère ou se ralentit, que l'amplitude des pas diminue, que ceux-ci s'alourdissent ou s'allègent, on peut déjà dire qu'il y a théâtre<sup>727</sup>. » Cela évoque l'importance du développement des jambes dans l'entraînement de l'acteur.

### *Recherche l'équilibre dans le déséquilibre, l'immobile dans le mobile*

Nous avons proposé précédemment des exercices variés pour révéler la présence de l'acteur. Ces derniers servent à apprendre à aiguiser la sensibilité des jambes en relâchant les muscles, à développer la force véritable et à assouplir les articulations de la cheville, du genou, des hanches dans une position immobile. Pourtant, T. Dufresne et J. Nguyen remarque qu'« il ne faut pas que la stabilité entraîne l'immobilisme ou la lourdeur. Le boxeur doit pouvoir se mouvoir rapidement et avec souplesse à tout moment<sup>728</sup>. »

Cela renvoie à la recherche de l'équilibre dans le déséquilibre. Si la première partie de nos exercices a pour but de cultiver la perception de soi de l'acteur dans son calme et son centre, les exercices des jambes ci-dessous qui mettront l'acteur dans le déséquilibre aident l'acteur à développer sa disponibilité pour s'adapter à tout moment dans l'espace. Citons Mabel Elsworth Todd,

La détente totale, c'est la mort. À l'équilibre parfait, le squelette humain

---

<sup>726</sup> Claire Heggen et Yves Marc, « La marche et l'acteur », in *Le Corps en jeu*, réunis et présentés par Odette Aslan, *op. cit.*, p. 361.

<sup>727</sup> *Ibid.*

<sup>728</sup> T. Dufresne et J. Nguyen, *Taiji Quan. Art martial ancien de la famille Chen*, *op. cit.*, p. 119.

serait réduit à l'inaction (...) Notre but est de préserver la délicate 'instabilité' du corps (...), où l'énergie disponible et en suspens est prête à se manifester instantanément sous sa forme active : le mouvement<sup>729</sup>.

Dans la pratique du Taiji quan, la technique insiste sur la distinction du plein et du vide dans le déplacement des pas. C'est à dire, le pratiquant distribue la majorité de son poids alternativement sur une jambe ou sur l'autre. La jambe qui soutient le corps est pleine, l'autre, vide. La jambe pleine sert à l'équilibre, la jambe vide renvoie à l'expression. Pour que le pas soit agile, il faut que les jambes soient souples et détendues et n'opposent aucune inertie.

Ainsi, dans une étape plus technique, en appuyant sur le principe de « distinguer le plein du vide » et sur les différentes façons de l'appui au sol, nous proposons les exercices suivants qui aident l'acteur à maintenir l'équilibre dans la mobilité, engendrer la dynamique en mouvement, en même temps à optimiser sa présence scénique et créer l'espace à partir de ses membres inférieurs.

---

<sup>729</sup> Mabel Elsworth Todd, *Le Corps pensant*, traduit de l'anglais par Élise Argaud et Denise Luccioni, Bruxelles, 2012 (1937), p. 318.

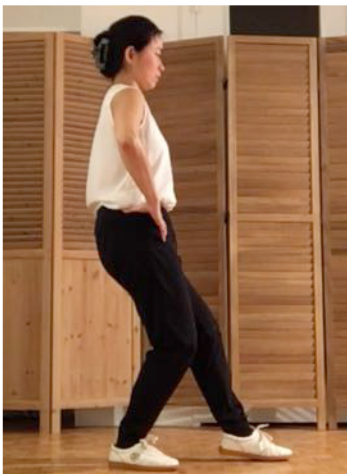
### 2.2.1 Positions et exercices de base

D'abord, nous présentons quelques positions fondamentales des membres inférieurs dans la technique du Taiji quan : « position du cavalier en selle » (*ma bu* 馬步), « position des pieds en forme du caractère ding 丁 (*ding bu* 丁步) ou « pas vide », et « position en forme d'arc » (*gong bu* 弓步).



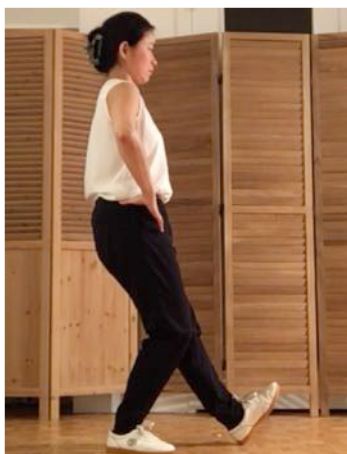
(a) Position du cavalier en selle (*ma bu*) :  
C'est aussi la posture préparatoire que nous avons présentée dans Ex. 1.  
Cela aide l'acteur à se centrer et à se stabiliser en rapport avec soi et l'espace.

(b)-1 Pas vide avec la  
pointe au sol



(b) Position de « pas vide » ou des pieds en forme du caractère *ding* 丁 (*ding bu*) :  
Mettre le poids du corps sur une jambe (le plein). S'asseoir à demi sur la jambe pleine. Le genou ne dépasse pas la pointe du pied. L'autre pied repose sur le sol soit avec la pointe ou le talon de pied (le pied vide). La pointe ou le talon de pied vide vers l'avant. Le pied qui soutient le corps ouvre vers l'extérieur environ 45°, tandis que l'autre pied se pose en avant. Pendre les bras de part et d'autre ou mettre les bras sur les hanches. Porter le regard vers l'avant. Respirer naturellement.

(b)-2 Pas vide avec le talon au sol



Ce pas sert au passage des mouvements ou au lancement de force. Dans l'objectif d'exprimer la force véritable, il faut évacuer la force d'inertie du pied immobile au sol.

(Voir aussi les figures 33-35)

(c)-Face

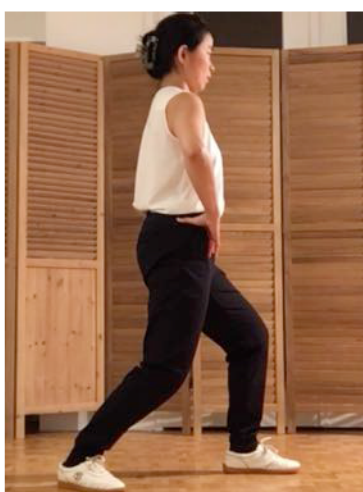


(c) Position en forme d'arc (*gong bu*) :

Plier la jambe avant. Le genou est à l'aplomb de la cheville de la jambe avant. Écarter la jambe arrière d'un pas de la jambe avant et légèrement vers l'extérieur. Fléchir la jambe arrière. Raccrocher la pointe de pied arrière légèrement vers l'intérieur.

Mettre le poids du corps 60-70% sur la jambe avant. Garder le buste tout droit. Basculer le bassin légèrement vers l'avant pour aligner la colonne vertébrale. Pendre les bras de part et d'autre ou mettre les bras sur les hanches. Porter le regard horizontal vers l'avant.

(c)-Profil



La position en forme d'arc est une posture de base qui permet de se centrer et de s'enraciner. Elle donne une attitude d'affirmation et aide l'acteur à définir l'espace pour pouvoir se déplacer.



Pas de vide :

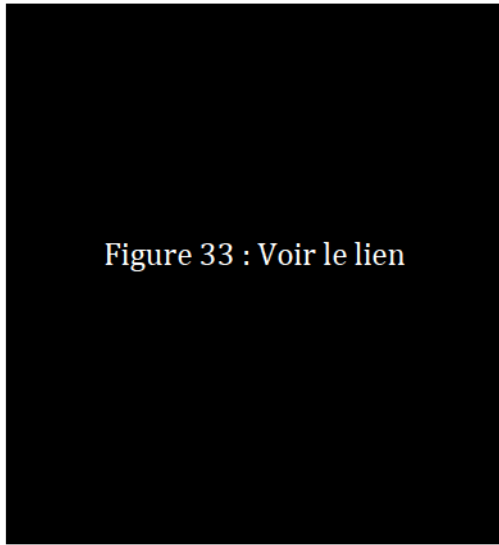


Figure 33 -  
Profil

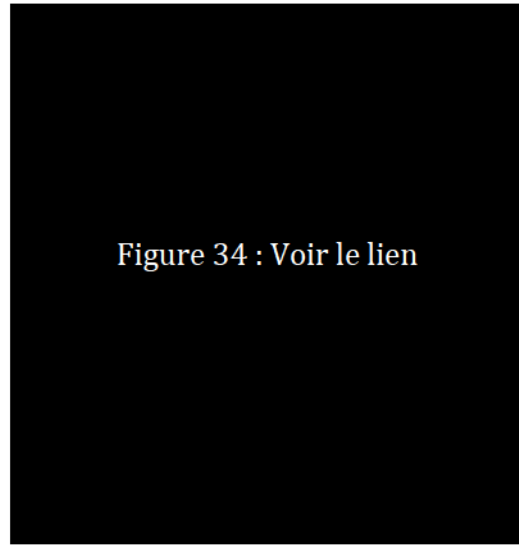


Figure 34 -  
En face

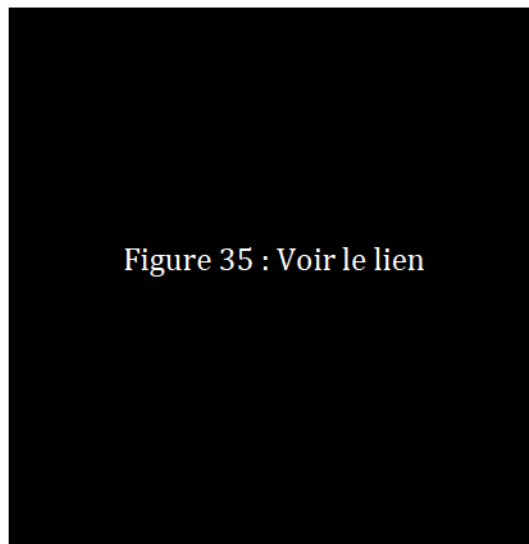


Figure 35

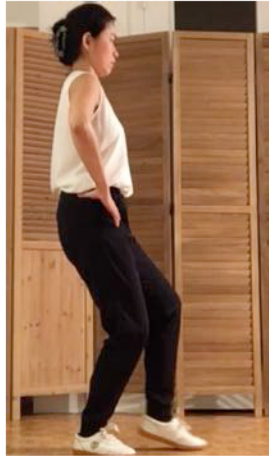
Figures 33-35 : diagrammes de  
[https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post\\_31.html#more](https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post_31.html#more)

### Exercic 19 : Caresser le sol avec le pas vide

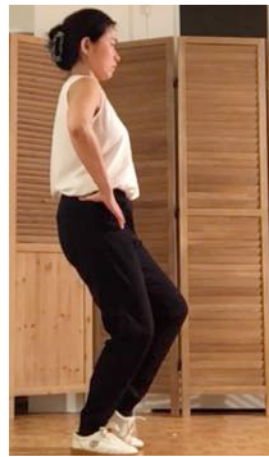
(1)



(2)-1



(2)-2



(3)-1



(3)-2



- (1) Prendre la position du pas vide et déposer le talon du pied vide en avant.
- (2) Glisser la pointe de pied vide vers le talon de pied plein.
- (3) Glisser le talon de pied vide vers l'avant et fléchir la pointe du pied vers le haut. Répéter (2) - (3) une dizaine de fois. Puis, Inverser le côté.

Laisser les pieds se poser, réveiller et donner le souffle aux trois articulations. Ce pas aide l'acteur à renforcer le centrage du corps, à développer la mobilité des jambes, puis, à jouer le déséquilibre du corps. Cet exercice permet à l'acteur de se reculer sur lui-même ou de se lancer dans l'espace à la fois.

## Exercice 20 : Porter par les vagues

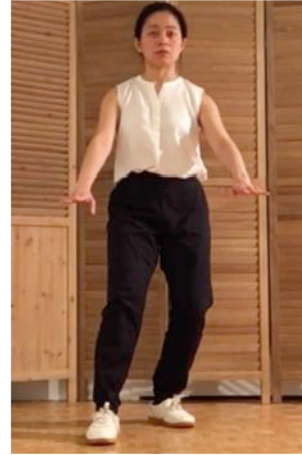
(1)



(2)

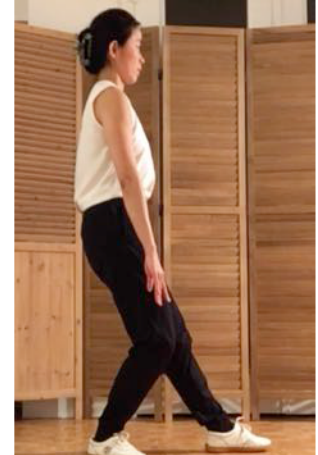
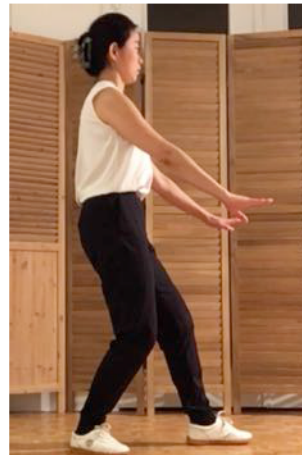


(3)



(2)-(3) Profil-Jambe droite en avant

(4)



(1) Prendre la position du pas vide. Poser le pied vide (avant) au sol. Pendre les bras de part et d'autre. Les paumes vers l'arrière. Porter le regard vers l'avant.

(2) Transférer le poids du corps sur la jambe avant qui est pliée à demi. Soulever les bras à 60° ou jusqu'à la hauteur des épaules. Les paumes et les coudes vers le bas.

(3) Transférer le poids du corps sur la jambe arrière qui est pliée à demi. Poser le talon de la jambe avant au sol. Descendre les mains vers le bas jusqu'à devant les hanches.

Répéter (2) - (3) plusieurs fois, puis inverser droite à gauche.

Les exercices 19 et 20 permettent à l'acteur de distinguer bien le plein du vide dans ses pas. Ils renforcent sa force et sa perception des jambes. En faisant le vide dans une jambe, on fait le plein dans l'autre. Cela consiste à un échange permanent par un va-et-vient.

Dans l'exercice 20, quand l'acteur transfère le poids du corps, il doit garder les hanches à la même hauteur comme s'il avançait ou reculait sur des rails. Maintenir la colonne vertébrale toute droite. Essayer de trouver les forces qui proviennent des pieds pour pousser vers l'avant ou reculer vers l'arrière. L'acteur doit éviter les mouvements mécaniques des bras. Cet exercice aide l'acteur à prendre conscience du déplacement du centre. Quand l'acteur renvoie les vagues vers l'avant, il lance son regard loin devant lui, il se donne au spectateur. Il éprouve une sensation d'affirmation et de confiance. Quand il recule, il reçoit, absorbe l'attention du spectateur. Une humilité l'empare.

Visualisation :

Pour les exercices 19 et 20, en une étape plus technique, l'acteur peut visualiser que ses jambes sont remplies de matières différentes pour stimuler son impulsion imaginaire. Il est aussi encouragé pour imaginer qu'il effectuerait le mouvement dans la mer où les vagues le poussent et le repoussent. L'acteur peut varier le rythme du mouvement dès qu'il saisit le mécanisme interne de cette action.

Nous décryptons nos exercices selon des catégories. Pourtant, il n'est pas nécessaire que l'acteur les suive dans l'ordre que nous proposons. Par exemple, l'acteur peut intégrer les exercices 19 et 20 parmi ceux de 2.1 qui sont statiques et les utilise pour le déplacement dans l'espace.

## 2.2.2 Marches

### Exercice 21 : Marcher vers l'avant

Version en face :

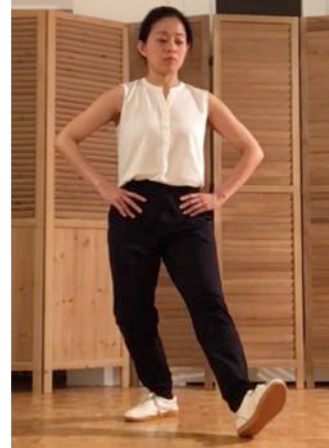
(1)



(2)



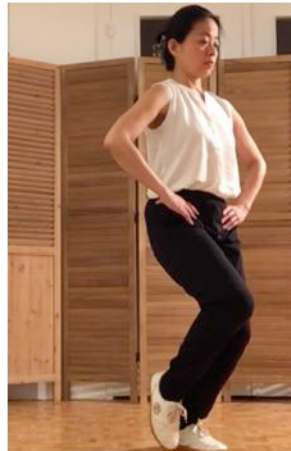
(3)



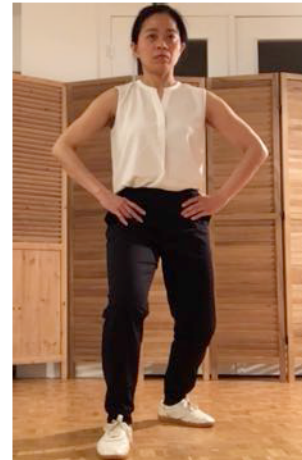
(4)-1



(4)-2



(5)



- (1) Prendre la position en forme d'arc. Placer la jambe gauche en avant. Placer les mains sur les hanches.
  - (2) Transférer légèrement le poids du corps sur la jambe arrière (droite). Soulever la pointe de pied avant (gauche).
  - (3) Tourner la hanche légèrement vers la gauche. Ouvrir le pied avant (gauche) vers l'extérieur en 30 - 45°.
  - (4) Appuyer le pied avant au sol. Transférer le poids du corps sur la jambe avant (gauche). Ramener la pointe du pied droit à côté du pied gauche.
  - (5) Tourner la hanche vers l'avant. Avancer la jambe droite d'un demi pas ou d'un pas. Transférer le poids du corps sur la jambe avant (droite). Le genou droit fléchi est aligné avec la cheville droite. Le pied droit posé vers l'avant.
  - (6)-(9) comme (2)-(5), inverser droit et gauche.
- Répéter (2)-(9) plusieurs fois.

Version en profil :

(1)



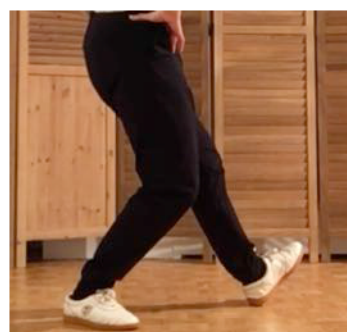
(4)-1

(2)

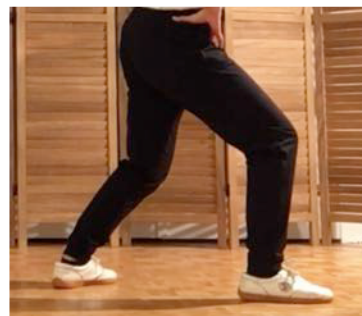
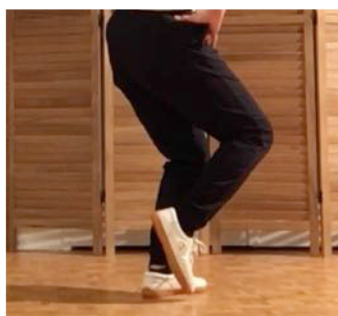
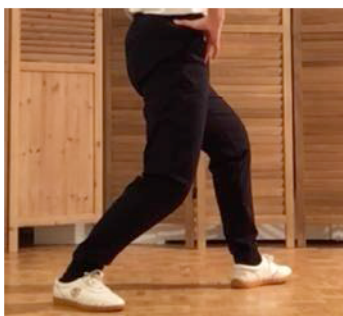


(4)-2

(3)



(5)



## Exercice 22 : Marcher vers l'arrière

(1)



(2)-1



(2)-2



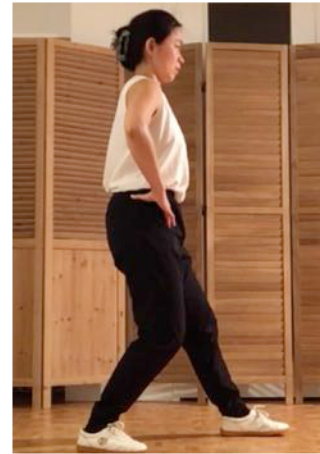
(3)-1



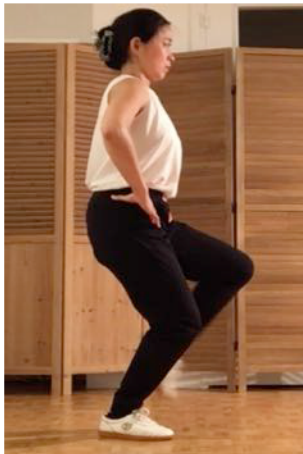
(3)-2



(4)



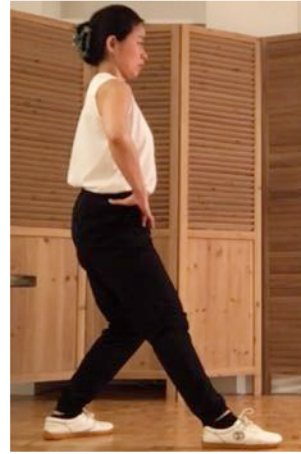
(5)



(6)



(7)



- (1) Prendre la position en forme d'arc. Placer la jambe droite en avant.
- (2) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche qui est à demi pliée.  
Ramener et passer la pointe de pied droit à côté du talon de pied gauche.
- (3) Reculer le pied droit d'un demi pas ou d'un pas vers l'extérieur en 30 - 45°.  
Poser d'abord la pointe du pied droit, puis, le talon au sol.
- (4) Transférer le poids du corps sur la jambe droite (arrière) qui est légèrement fléchie. Tourner la pointe de pied gauche vers l'avant.
- (5) Ramener et passer la pointe de pied gauche à côté du talon de pied droit.
- (6) Reculer le pied gauche d'un demi pas ou d'un pas vers l'extérieur en 30 - 45°.  
Poser d'abord la pointe du pied droit, puis, le talon au sol.
- (7) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche qui est légèrement fléchie.  
Tourner la pointe de pied droit vers l'avant.  
Répéter (2)-(7) plusieurs fois.

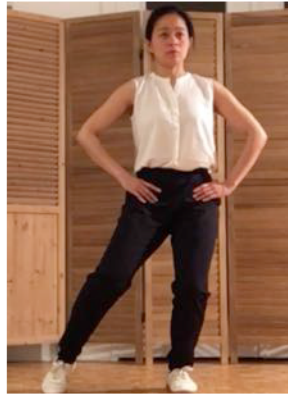


### Exercice 23 : Marcher sur le côté

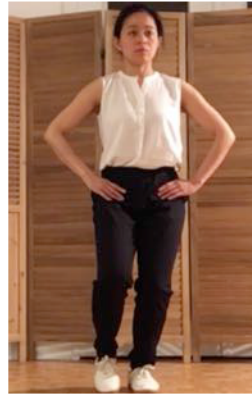
(1)



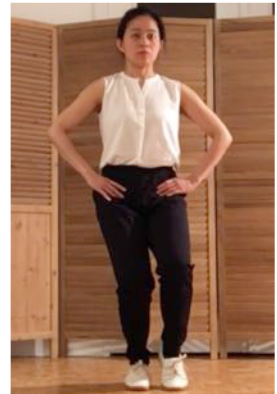
(2)-1



(2)-2



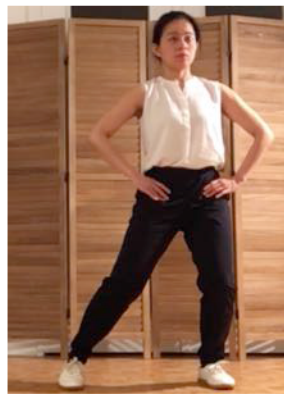
(3)



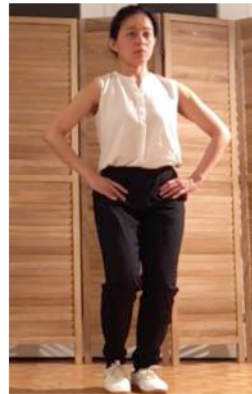
(4)



(5)



(6)



(1) Prendre la position du cavalier en selle. Mettre les mains sur les hanches ou les pendre de part et d'autre.

(2) Transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Ramener et poser la pointe de pied droit à côté du pied gauche.

(3) Poser le talon du pied droit au sol et transférer le poids du corps sur la jambe droite. Soulever le talon du pied gauche.

(4) Écarter d'un pas le pied gauche vers la gauche. Poser la pointe de pied gauche au sol.

(5) Poser le talon du pied gauche au sol et transférer le poids du corps sur la jambe gauche.

(6) Ramener d'un pas le pied droit vers la gauche. Les deux pieds parallèles.

Répéter (3)-(6) plusieurs fois, puis, inverser gauche et droit.

Notes pour les exercices 21-23 :

Laisser toutes les tensions descendre jusqu'aux pieds et garder le haut du corps libre et tout droit comme si on se soulevait par une ligne invisible du sommet de la tête. Lorsque l'on transfère le poids du corps vers l'avant, vers l'arrière ou sur le côté, il faut garder la jambe fléchie sur la même hauteur. Pendre conscience de la façon dont le pied repose sur le sol. Utiliser le sol pour prendre l'élan dans tous les déplacements. Le champ de vision est large. Au début, l'acteur effectue ces exercices lentement avec des arrêts inattendus. Aller dans toutes les directions. Puis, accélérer la vitesse, changer le rythme et jouer avec l'immobilité. Écouter le mouvement des jambes et la dynamique des pas.

Improvisation :

Dans une étape plus aboutie, l'acteur imagine que les jambes sont remplies d'eau pure, chaude agréable, ensuite, il peut changer les impressions de matières comme la lumière dorée, le cristal..., etc., Quand on avance ou on recule, on transfère de l'eau ou d'autres matières d'une jambe à l'autre. Distinguer bien le plein du vide entre les jambes. Puis, l'acteur imagine qu'il marche dans l'eau ou sur une autre matière. Observer et sentir comment la pression de l'eau impacte sur sa marche. Quelle sensation cela provoque ? Garder la sensation provoquée, marcher normalement. Observer si cela aide à créer une autre façon de démarche que la démarche ordinaire ou si cela provoque des émotions ou rythmes différents.

Enfin, revenir dans une démarche ordinaire. Marcher dans toutes les directions dans n'importe quelle position seul ou avec un partenaire. Jouer avec la suspension et le changement de direction brusque. Ensuite, courir et sauter. Être disponible et équilibré dans l'inconnu, laisser se surprendre. Ces exercices aident l'acteur à renforcer ses jambes, à contrôler son centre. Lorsqu'il arrive à maintenir son axe central en équilibre, il peut jouer le déséquilibre. Dans l'interprétation de rôle, il peut varier la position de son axe central, son centre et son rapport avec le sol pour donner une démarche spécifique à son personnage.

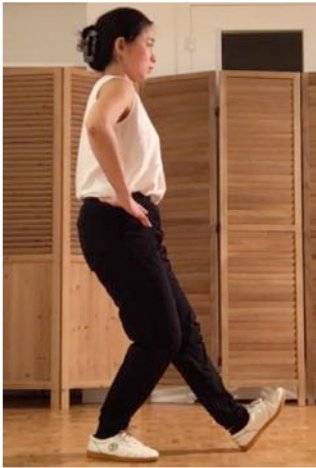
### 2.2.3 Expression des pieds et des jambes

Dans le Taiji quan, l'entraînement des jambes sert à leur meilleure utilisation dans une confrontation réelle. L'expression des jambes, soit pour la défense ou l'attaque, doit propulser l'énergie interne. Nous empruntons ses exercices pour stimuler l'impulsion de l'acteur et à maîtriser son énergie. Avant de procéder à ces exercices, il est nécessaire que l'acteur s'échauffe avec des étirements.

Nous proposons deux sortes d'exercices de coup de pied et coup de talon pour que l'acteur puisse appréhender différentes façons d'employer son muscle, sa force ainsi qu'appréhender sa vitesse d'exécution. Ces exercices aident l'acteur à développer non seulement son impulsion mais aussi sa précision, son courage et sa détermination. Donner le coup de pied se trouve dans l'exercice 11. Nous présentons ci-dessous uniquement donner le coup de talon.

## Exercice 24 : Le coup de talon avec jambe fléchie en face

(1)



(2)-1



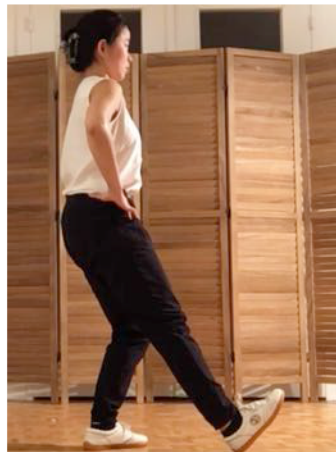
(2)-2



(3)



(4)



(1) À partir de la position du pas vide avec le talon de pied gauche au sol.

(2) Ouvrir la pointe de pied gauche vers l'extérieur. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Soulever la jambe droite et plier le genou droit. Pendre le pied droit naturellement.

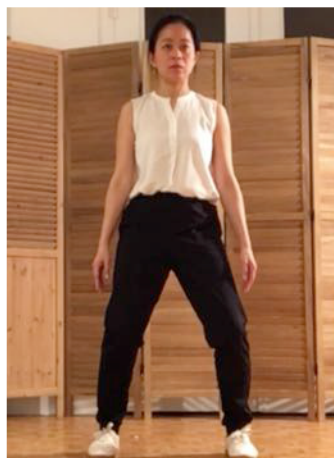
(3) Donner le coup de pied avec la jambe droite. Tendre la jambe droite et fléchir le pied droit en l'air. Garder la jambe gauche fléchie ou la tendre. Porter le regard vers l'avant.

(4) Descendre le pied droit. Prendre la position du pas vide avec le talon de pied droit au sol.

(5) - (7) comme (2) - (4), inverser gauche à droite.

## Exercice 25 : Le coup de talon avec jambe fléchie vers le côté

(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(1) À partir de la position préparatoire.

(2) Transférer le poids du corps sur la jambe droite. Croiser les mains devant le corps.

(3) Inspirer. Soulever la jambe gauche et plier le genou gauche. Tendre la jambe droite. Pendre le pied gauche naturellement. Croiser les mains devant la poitrine. Le dos de la main droite se pose sur le poignet de la main gauche.

(4) Expirer. Plier la jambe droite. Tendre la jambe gauche et lancer le coup du talon de pied gauche. Fléchir le pied gauche en l'air. Ouvrir les bras à droite, à gauche et à l'horizontale. Les paumes poussent vers l'extérieur. Garder les

coudes vers le bas. Porter le regard vers la gauche.

(5) Descendre le pied gauche au sol et les bras en même temps. Transférer le poids du corps au milieu des deux jambes.

(6)-(9) Comme (2)-(5), inverser droite et gauche.

Répéter (2)-(9) plusieurs fois.

Improvisation :

- L'acteur marche avec des très grands pas vers l'avant. Observer comment le déséquilibre et le grand pas impactent l'état intérieur de l'acteur.
- L'acteur donne le coup de pied ou de talon dans tous les sens avec un texte, soit un monologue, un poème ou un chanson.
- Travail à deux : Un acteur essaie d'attaquer l'autre sur ses membres inférieurs. La personne attaquée réagit avec ses jambes.

Notes pour les exercices de pieds et de jambes :

Comme les exercices de marche, ce qui importe dans les exercices de pieds et de jambes est de pouvoir distinguer le « plein » et le « vide ». Si le poids du corps est sur la jambe droite, la jambe droite est pleine. Quand on lance le coup du talon gauche ou soulever la jambe gauche, il faut que la jambe droite reste stable et équilibrée. Le lancement de la jambe gauche se fait avec rapidité, précision et agilité et *vice versa*. Pour cela, il faut savoir relaxer sa taille, ses hanches et ses jambes pour qu'elles ne contiennent pas de forces troubles. Si l'acteur relâche justement, il ressent une chaleur à l'intérieur de ses cuisses. Quand l'acteur lance le coup de pied ou de talon, au lieu de se forcer à soulever les jambes, on engage la colonne vertébrale et le bassin et on prend conscience de son souffle. Les jambes sont légères, étirées et très longues. Porter le regard vers la direction où va le coup de talon ou de pied. Garder le visage calme. Respirer naturellement.

Étant donné que tous ces exercices sont des réponses aux attaques susceptibles, ce qui importe est de se modifier suivant les provocations du dehors, de justifier les tensions inutiles, puis, de donner le retour aux

provocations avec le calme et l'affirmation. « De sorte qu'il n'est stable que parce qu'il est modifiable (...); et cette modérée instabilité est la condition nécessaire de la véritable stabilité de l'être<sup>730</sup>. » D'où naît la présence de l'acteur.

### Exercice 26 : Synthèse des exercices de jambes

Les exercices que nous proposons ci-dessus sont effectués d'abord lentement pour que l'acteur trouve le mécanisme du mouvement le plus naturel possible et ressente son corps. En une étape avancée, nous suggérons l'enchaînement ci-dessous composé des exercices des jambes et entraîné dans un rythme dynamique.

#### Étape 1 :

- (1) À partir de la posture préparatoire.
- (2) Mettre le poids du corps sur la jambe gauche, puis, la jambe droite. Continuer cela plusieurs fois. Distinguer entre plein et vide.
- (3) Remettre le poids du corps entre les deux jambes.

#### Étape 2 :

- (4) Tourner le haut du corps vers la gauche, puis, la droite. Laisser les bras pendre en suivant la rotation de la taille. Garder toujours l'axe au milieu. Le regard suit la direction de la rotation de la taille.
- (5) Remettre le poids du corps entre les deux jambes.

#### Étape 3:

- (6) Mettre le poids du corps sur la jambe droite. Tourner le pied droit vers l'intérieur à 45°. Transformer au pas vide avec la pointe du pied gauche au sol.
- (7) Tourner le pied gauche vers l'intérieur à 135°. Transférer le poids du corps sur la jambe gauche. Transformer au pas vide avec la pointe du pied droit au sol.

---

<sup>730</sup> Cité par Todd, Charles R. Richet, *Dictionnaire de physiologie*, Paris, Alcan, 1893, in *Le Corps pensant*, traduit de l'anglais par Élise Argaud et Denise Luccioni, Bruxelles, 2012 (1937), p. 318

Répéter (6)-(7) plusieurs fois. Relâcher et laisser pendre les bras en suivant la rotation de la taille. Garder toujours l'axe au centre. Le regard suit la rotation du haut du corps.

Variations :

Dès que l'acteur est à l'aise de (6)-(7), il peut tourner dans les différentes directions cardinales et diagonales selon combien de degrés le pied tourne.

Étape 4 :

(8) Comme (6), puis, avancer le pied gauche un demi pas, le poids du corps est sur la jambe gauche. Ensuite, transférer immédiatement le poids du corps sur la jambe droite.

(9) Comme (7) et (8), inverser gauche à droite.

Relâcher et laisser pendre les bras en suivant la rotation de la taille. Garder toujours l'axe au centre. Le regard suit la rotation du haut du corps. Varier le rythme.

Étape 5 :

(10) Comme (8), avancer le pied gauche un grand pas, le poids du corps est sur la jambe gauche. Transférer immédiatement le poids du corps sur la jambe droite.

(11) Comme (9), inverser gauche à droite.

Cet exercice permet à l'acteur de distinguer le plein et le vide dans le changement du poids du corps. En étape 3, l'acteur tourne autour de l'axe central. Cela l'aide à contrôler son espace. En étape 4 et 5, cela entraîne l'acteur à donner l'action dans l'espace.



### 3. Apprivoiser les forces dramatiques opposées à travers « la forme » du Taiji quan

#### 3.1 Tirer/pousser : les tensions essentielles de l'art dramatique et l'art martial du Taiji quan

Les techniques du Taiji quan servent pour le combat. L'ensemble des mouvements sont des réponses qui préparent à un éventuel affrontement. Il en va de même au théâtre qui est construit sur un processus de tensions entre les personnages. Le théâtre est en fait une sorte de « combat », que ce soit une confrontation d'ordre physique, émotionnel, idéologique, ou énergétique. Le jeu de l'acteur est une interaction en va-et-vient. Ce qui importe c'est la réaction à une action proposée.

##### 3.1.1 Tirer/pousser ; être tiré/être poussé ; se tirer/se pousser

Jacques Lecoq constate que « tout ce que fait l'homme dans sa vie peut être ramené à deux actions essentielles : tirer et pousser<sup>731</sup>. » L'homme « pousse et tire », est « tiré et poussé », « se tire et se pousse » dans des directions multiples : en face, sur le côté, derrière, en oblique, etc. Il n'y a qu' « un espace directionnel adaptable à tous les mouvements de l'homme. »<sup>732</sup> Lecoq le nomme *la rose des efforts* qui comporte trois directions principales : les verticales, les horizontales et les obliques. La jonction des tensions antagonistes et leur direction précises engendrent des tensions physiques et psychiques qui correspondent aux différents territoires dramatiques. Une énergie dynamique se crée.

Selon Lecoq, le rapport entre pousser et tirer qui met en tension horizontale entre toi et moi renvoie à la commedia dell'arte et au clown. Quant à la tragédie

---

<sup>731</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit., p. 91.

<sup>732</sup> *Ibid.*

et aux bouffons, ils sont verticaux. Sauf que les dieux de la tragédie sont dans le ciel, ceux des bouffons, au souterrain. « Quant à l’oblique, elle est sentimentale, lyrique, elle s’échappe sans que nous sachions où elle retombera<sup>733</sup>. » Cela rentre en résonance avec les sentiments du mélodrame. Par conséquent, Lecoq propose des exercices pour établir les différentes tensions opposées et créer des espaces dramatiques et énergiques.

### 3.1.2 Le mouvement transformateur du Taiji quan et le jeu ludique

*Se transformer en absorbant l’autre (hua da he yi 化打合一)*

Même si la combinaison des expressions de mains et des déplacements de pas sont nombreux, toutes les postures du Taiji quan se jouent sur les deux forces opposées, c’est-à-dire, ceux du *yin* et du *yang*. Le maître Luo Dexiu affirme : « tout se ramène à “tirer vers l’arrière” (*lu*) et “repousser” (*an*). Pour créer une dynamique dans l’espace, il suffit d’opérer un mouvement de va-et-vient<sup>734</sup>. » Le Taiji quan comme le théâtre sont basés sur les forces opposées, pourtant, les techniques du Taiji quan ne restent pas purement sur des tensions antagonistes. Ils y intègrent la notion de « transformation » (*hua* 化). Ces mouvements de va-et-vient vis-à-vis de l’autre entraînent une transformation de l’acteur : « la frappe ». (*hua da he yi* 化打合一). L’art martial du Taiji quan apprend qu’il faut combattre la rigidité par la souplesse, triompher de ce qui est géant avec le moins de force possible. Il s’agit d’un processus de changement et mutation dans le dialogue entre *yin* et *yang*. Car, dans le *yin*, il y a le *yang* ; dans le *yang*, le *yin*. Dans le plein, il y a le vide ; dans le vide, le plein. Le *yin* se transforme en *yang* et le *yang* en *yin*. Le *yin* et le *yang* ne contiennent pas une opposition absolue mais une relation relative, complémentaire et transformatrice.

---

<sup>733</sup> Jacques Lecoq, *Le Corps poétique*, op. cit. , p. 93-94.

<sup>734</sup> Entretien avec Luo Dexiu, op. cit., in Annexes, p. 514.

Par conséquent, en s'intégrant dans la pensée philosophique du *yin-yang*, le pratiquant du Taiji quan cherche comment utiliser l'action de son adversaire pour une contre-attaque afin de créer une disposition avantageuse, puissante, stratégique (*shi* 勢). Le Taiji quan ne met pas l'accent sur l'attaque pour vaincre mais sur la transformation (*hua* 化) de soi-même et son évolution pour intégrer l'autre. Cela distingue le rapport absolu opposé entre tirer/pousser, être tiré/être poussé, se tirer/se pousser. Il ouvre un espace plus vaste dans la relation antagonique du combat ainsi que dans le jeu de l'acteur. Car, grâce au concept de la transformation, le pratiquant du Taiji quan/l'acteur ne tombe pas dans une confrontation psychologique mais déplace son centre et prend l'écart de sa situation.

Par la conception d'absorption de l'autre, le Taiji quan propose au pratiquant de «se transformer en se retirant» (*zouhua* 走化) et de «coller, adhérer, relier et suivre<sup>735</sup>» son adversaire. Il est écrit dans «Le Traité sur le Taiji quan» de Wang Zongyuei : «“Se retirer”, c'est être souple quand l'adversaire fait montre de dureté. “Adhérer”, c'est avoir une position favorable au détriment de l'adversaire<sup>736</sup>.» L'attaque/la défense dans le Taiji quan s'appuie sur le concept de «pli» (*zhedie* 折疊). Pour répondre à la provocation de son adversaire, au lieu de le lui résister ou d'affronter brutalement, le pratiquant l'écoute, le suit et l'absorbe. Quand le pratiquant se déplace vers l'avant pour lancer l'attaque, cela signifie qu'il a reculé auparavant. Quand il recule, il est naturellement dirigé vers l'avant. Avancer et reculer se lient et s'attachent comme le va et vient des vagues sans cesse. Wu Yuxiang explique : « Dans vos mouvements de va-et-vient, le corps se conduit comme une accordéon, se pliant et se dépliant. Quand vous vous déplacez vers l'avant et l'arrière, votre posture se modifie de manière dynamique

---

<sup>735</sup> *Méthode du Taiji, Taiji fashuo*, traduit par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 43 : « “Coller”, cela signifie lever l'adversaire et le soulever haut. “Adhérer”, cela signifie y être attaché et intimement lié. « Relié », cela signifie s'effacer sans le quitter. “Suivre”, cela signifie suivre l'adversaire là où il va. »

<sup>736</sup> Wang Zongyuei, « Le traité sur le Taiji quan 太極拳論 », in Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 108. Texte original : 「人剛我柔謂之走，我順人背謂之黏。」

et variée<sup>737</sup>. » La notion de « pli » permet de déséquilibrer l'adversaire, puis, de gagner du temps et de l'espace pour transformer l'attaque de son rival en une frappe plus percutante. En outre, « Dans le Taiji, "la contraction" mène à "l'expansion"; "l'interruption" conduit à la "connexion"<sup>738</sup>. » Même s'il semble que les mouvements sont arrêtés en apparence, l'intention ne s'arrête pas et la force interne continue en mouvement.

Le jeu consiste de la réaction aux provocations externes. Comme Declan Donnellan indique que « le jeu vient de la cible, (...) Toute l'énergie provient de la cible<sup>739</sup>. » « La cible est à l'extérieur, à une distance mesurable, spécifique, toujours en transformation et agissante<sup>740</sup>. » C'est « la source de toute la vie de l'acteur ». Tous les mouvements du Taiji quan sont désignés comme des réactions vis-à-vis des « cibles susceptibles ». Pourtant, le concept de combiner la transformation dans la « frappe » du Taiji quan ouvre un autre aspect pour le jeu conflictuel dans l'art dramatique. Car si les acteurs ne jouent que sur des forces opposées, des émotions contradictoires, cela les guide inévitablement à l'impasse. Une confrontation directe est souvent brutale et casse facilement la relation et la situation dramatique. Cependant, s'ils savent accepter ce que leur partenaire propose, ils auront matière pour rebondir et ne rompront pas la connexion entre eux. Il prendra la distance de lui-même. Il est dit dans le texte de la famille Yang que les quatre erreurs à éviter lors d'un combat sont « s'imposer », « s'aplatir », « perdre le contact » et « résister ». Car « S'imposer, c'est prendre l'initiative. S'aplatir, c'est se réfréner. Perdre le contact, c'est quitter l'adversaire. Résister, c'est trop forcer<sup>741</sup>. » Mais si le pratiquant sait coller, adhérer, relier et suivre son partenaire sans s'imposer, ni s'aplatir, ni perdre le contact, ni résister alors naturellement lui parviendra la perception, la compréhension, l'amorce du

---

<sup>737</sup> Wu Yuxiang, « Le Traité du maître Wu Yuxiang 十三勢行功心解 », in Waysun Liao, *op. cit.*, p. 131. Texte originale : 「往復須有摺疊，進退需有轉換。」

<sup>738</sup> *Ibid.* Texte originale : 「收即是放，放即是收，斷而復連。」

<sup>739</sup> Declan Donnellan, *L'Acteur et la cible. Règles et outils pour le jeu*, Saussan, L'Entretemps, 2004, p. 44.

<sup>740</sup> *Id.*, p. 263

<sup>741</sup> *Méthode du Taiji, Taiji fashuo*, traduit par Catherine Despeux, *op.cit.*, p. 45.

mouvement et le mouvement. Il en va de même dans une scène conflictuelle, ainsi, l'acteur gardera la relation avec son partenaire et arrivera à presser ou ouvrir spontanément un espace et un temps pour maîtriser la situation. Avec ce principe, l'acteur peut se déplacer au dessus de son jeu, *jouer sa situation* et ne pas se faire coincer sur les sentiments personnels. Le jeu s'enchaînera dans un flux constant.

### *L'intérêt du mouvement circulaire*

Le Taiji quan propose d'employer les mouvements circulaires pour créer l'espace et le temps. Cela permet de maximiser la puissance de son énergie intérieure (*jin*). Maître Zheng Manqing est clair sur ce point : « Une des priorités du Taiji quan est le développement de la circulation du *qi* et du *jin*. Elle doit être libre et continue. Elle doit investir l'intégralité du corps afin que le *qi* et le *jin* soient disponibles à tout moment<sup>742</sup>. » Pour cela, les mouvements du Taiji quan ne préconisent pas la ligne droite mais emploient la structure sphérique comme celle de la planète.

Car la forme sphérique agit sur le temps et l'espace. Elle permet de créer la suspension, de créer un déséquilibre et de dissoudre l'attaque de la force adverse. « Il n'y a donc pas de 'système' de défense, mais une simple action de 'céder'. Il n'y a pas d'affrontement direct, mais un simple 'céder'<sup>743</sup>. » Car dans ce système, « chaque 'céder' est une attaque, et chaque attaque est aussi un 'céder'. Le négatif contient le positif<sup>744</sup>. » Le concept du mouvement circulaire qui agit sur le temps et l'espace permet à l'acteur ou au metteur en scène de créer un jeu tactique. Nous nous référons à la mise en scène de *La Musica, la Musica Deuxième* (2016)

---

<sup>742</sup> Cheng Man Ch'ing, *Les Treize traités de Maître Cheng sur le T'ai Chi Chuan*, op. cit., p. 42. Texte original : 「太極拳氣與勁之運用，在乎綿綿不斷，週而復始，圓而神通，彌有窮際。」

<sup>743</sup> *Id.*, p. 48. Texte original : 「太極拳之主旨，不予抵抗，而予以退讓，不與之正衝，而予以偏避。」

<sup>744</sup> *Id.*, p. 45. Texte original : 「太極拳，無施非攻，無處非守，即所謂走即是發，發即是走，寓積極於消極之中。」

d'Anatoli Vassiliev dans laquelle les acteurs jouent en forces opposées par un simple déplacement circulaire. Comme si les deux acteurs (Thierry Hancisse et Florence Viala) s'approchaient, se pressaient, se confrontaient, ils se tirent, s'éloignent en variant le rythme, puis, se lancent en contre-attaque à l'improviste. (Figure 36) Cela se réfère à l'idée de la méthode du direct et de l'indirect comme on l'expose dans l'art de la guerre.

Il est dit dans *L'Art de la guerre* :

Les difficultés inhérentes à l'engagement consistent essentiellement en ceci : il faut savoir faire du chemin le plus long, le plus court et renverser le désavantage en avantage. Par exemple : je dévie de ma route afin de distraire l'ennemi par l'appât d'un gain fictif si bien que, parti après lui, j'arrive le premier sur l'objectif. Voici ce qui s'appelle posséder à fond la dialectique du direct et de l'indirect<sup>745</sup>.

Au lieu d'affronter son partenaire directement ce qui mène les acteurs s'enfoncer dans un borbier, le concept de mouvement circulaire et la méthode du direct et de l'indirect permettent aux acteurs de garder la connexion intense entre eux. Ils ne se précipitent pas pour réagir mais prennent leur temps pour développer leurs actions à un moment-opportun. Ce qui importe est de « se connaître », de fortifier une perception aigüe de l'autre. Cela renvoie au travail sur soi. Tout se joue sur la position du corps à corps et non sur l'émotion. « (Le corps doit être si sensible) qu'on ne puisse y ajouter une plume et qu'une mouche ne puisse s'y poser<sup>746</sup>. » Ainsi, l'acteur peut maintenir une relation profonde avec son partenaire. Désormais, il arrive à « attaquer là où il ne vous

---

<sup>745</sup> Sun Tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, traduit du chinois et commenté par Jean Lévi, *op. cit.*, p. 69. Texte original : 孫子·軍爭篇：凡用兵之法...莫難於軍爭。軍爭之難者，以迂為直，以患為利。故迂其途，而誘之以利，後人發，人先至，此知迂直之計者也。

<sup>746</sup> Wang Zongyuei, « Le traité sur le Taiji quan 太極拳論 », traduction de Catherine Despeux, in *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, *op. cit.*, p. 108. Texte original : 「一羽不能加，蠅蟲不能落。」

attend pas ; et surgir toujours à l'improviste<sup>747</sup>. » Un jeu rusé et changeant est créé.

Maître Sunzi constate : « La guerre repose sur le mensonge. » Le mensonge ne renvoie pas au sens négatif mais aux aspects ludiques. Au lieu d'appliquer son émotion personnelle, cela permet à l'acteur de déplacer son centre, de prendre l'écart et de jouer au-dessus de sa situation et de surprendre son partenaire ainsi que son spectateur. Maître Sun avance :

Capable, passez pour incapable ; prêt au combat, ne le laissez pas voir ; proche, semblez donc loin ; loin, donc semblez proche. Attirer l'adversaire par la promesse d'un avantage ; prenez-le au piège en feignant le désordre ; s'il se concentre, défendez-vous ; s'il est fort, évitez-le. Coléreux, provoquez-le ; méprisant, excitez sa morgue. Dispos, fatiguez-le ; uni, semez la discorde<sup>748</sup>.

Il faut savoir la technique de détournement tactique. Comme si je « feignais et prétendrais aller vers l'est mais en réalité j'attaque l'ouest. » Comme si je cédaï, mais, en fait, j'attire mon partenaire, et puis, je le surprends sans qu'il s'y attende. Ainsi comme le guerrier l'acteur peut saisir son partenaire, son public. Le concept tactique est essentiel dans la guerre ainsi que dans le combat. Nous pensons que cela enrichira le jeu de l'acteur. Maître Chen Wangting constate :

Crocher, bloquer, forcer et enserrer, tout le monde en est capable,  
Esquiver, surprendre, retourner la situation, qui le peut ?  
Feindre de laisser venir, semblant de s'en aller, qui sera perdant ?  
Tenter, attirer plus retourner et charger appartient au gagnant<sup>749</sup>.

---

<sup>747</sup> Sun Tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, op. cit., p. 54. Texte original : 「攻其無備，出其不意？」

<sup>748</sup> *Ibid.* Texte original : 「兵者，詭道也。故能而示之不能，用而示之不用，近而示之遠，遠而示之近。利而誘之，亂而取之，實而備之，強而避之，怒而撓之，卑而驕之，役而勞之，親而離之。」

<sup>749</sup> Chen Wangting, trad. de Samuel Sclavis,

<https://www.chansi.fr/blog/2019/11/15/poeme-de-chen-wangting/> Texte original : 拳經總歌：「鈎棚逼攬人人曉，閃驚巧取有誰知？佯輸詐走誰云敗？引誘回衝致勝歸。」

Toutes les tactiques résident dans le mouvement de va-et-vient, dans l'ouverture et la fermeture. *L'Art de la guerre* indique :

La guerre a le mensonge pour fondement et le profit pour ressort ; elle demande que l'on sache se diviser et se regrouper au gré des mouvements de l'adversaire<sup>750</sup>.

Maître Chen Xin est clair : « La voie du Taiji quan n'est que 'l'ouverture et la fermeture'. La boxe est un *yin* et un *yang*, il est magique car chacun est la racine de l'autre<sup>751</sup>. » Les forces antagonistes s'appuient, se transforment l'une par rapport à l'autre. Ainsi, le pratiquant peut combiner la transformation dans la « frappe ». Il apparaît comme un être très souple et flexible pour arriver à être extrêmement dur et fort ; il est capable d'effectuer le mouvement circulaire pour détourner une impasse. Dans une étape avancée, le processus transformateur lui permet de créer le temps et l'espace pour appliquer la méthode du direct et de l'indirect en changeant et variant ses performances.

Tout est un « jeu », le combat comme le jeu, le jeu de l'acteur comme le combat. Mais cela ne veut pas dire que l'on doit jouer faux, par contre, il demande de la sincérité la plus grande. Le mouvement circulaire permet à l'acteur/pratiquant d'absorber et de « s'abandonner à l'autre ». Ainsi, il peut obtenir une ouverture et donner un plus grand élan à son action. Prenons comme l'exemple *Les Éphémères* (2006) d'Ariane Mnouchkine. La mise en scène de cette pièce est basée sur le flux constant des mouvements circulaires qui agit sur le temps et l'espace. Cela change la dimension du jeu de l'acteur d'une

---

<sup>750</sup> Sun Tzu (Sunzi), *L'Art de la guerre*, *op. cit.*, p. 70. Texte original : 「故兵以詐立，以利動，以分合為變者也，故其疾如風，其徐如林，侵掠如火，不動如山，難知如陰，動如雷霆。」 « C'est pourquoi une armée doit être preste comme le vent, majestueuse comme la forêt, dévorante comme la flamme, inébranlable comme la montagne ; insaisissable comme une ombre, elle frappe avec la soudaineté de la foudre. »

<sup>751</sup> Chen Xin, « L'essence et l'application du Taiji quan 太極拳體用 », in Wang Zongyuei, *Taiji quan pu*, *op. cit.*, p. 286. Texte original : 「太極拳之道，「開合」二字盡之；一陰一陽謂之拳，其妙處全在互為其根。」 (Notre traduction)



confrontation conflictuelle de mélodrame vers une acceptation, une connexion profonde avec soi et l'autre. Guy Freixe écrit :

Les plateaux tournants des *Éphémères* nous relient à la mémoire du passé, mais dans un mouvement qui intègre l'ouverture au devenir, déjouant ainsi le danger inhérent à la figure du cercle qui peut nous piéger en se refermant, pour accueillir l'ouvert de la vie, là où, comme le dit Rilke, « Tout est distance, -- et nulle part ne se ferme le cercle\* »<sup>752</sup>.

Pareillement, les forces opposées et transformatrices du Taiji quan proposent une autre vision pour envisager les tensions dramatiques. Cela aide l'acteur à établir des relations intenses de vie intérieure. Particulièrement, ce concept de transformation lui permet de se positionner différemment et de créer la « puissance stratégique ». Ainsi un jeu tactique et ludique peut être engendré. Un écart émotionnel sera créé. Il offre plus de plaisir à l'acteur pour jouer ainsi qu'au spectateur pour savourer les tensions dramatiques.

---

<sup>752</sup> Guy Freixe, *L'Acteur et ses doubles*, op. cit., p. 89. \*Rainer Maria Rilke, *Sonnets à Orphée*, traduction de Armel Guerre, II, 20, dans *Œuvres*, vol. 2 Poésie, édition établie et présentée par Paul de Man, Seuil, p. 1972, p. 405.



Figure 36 : Le déplacement circulaire créé par la force opposée  
dans *La Musica, la Musica Deuxième*,  
mise en scène Anatoli Vassiliev,  
Le Théâtre du Vieux Colombier, 2016,  
diagramme réalisé par l'auteur.

### 3.2 Employer « la puissance stratégique » pour optimiser un jeu ludique

L'enchaînement du Taiji quan consiste à effectuer différentes « formes » ou « postures ». « La forme » est constituée par la différente combinaison des Treize postures. Pour étudier la force antagonique du mouvement du Taiji quan, nous proposons d'exploiter la forme de « saisir la queue d'un oiseau » de l'école Yang. Cette forme contient quatre « postures » majeures des Treize postures qui sont *parer, tirer vers l'arrière, presser, pousser/repousser*. Elles représentent différents rapports de force entre le pousser et le tirer. Ainsi, dans un premier temps, nous analyserons le contenu de ces postures et ses aspects transformateurs et stratégiques pour développer un jeu ludique. Puis, nous décrypterons les techniques de ces quatre postures et proposerons des improvisations pour incorporer et appliquer ces tensions antagonistes. Enfin, nous prenons les scènes d'*Hamlet* comme exemple pour étudier comment la force transformatrice se manifeste dans le texte qui donne l'acteur l'appui pour jouer.

#### 3.2.1 Les rapports opposés et transformateurs dans les postures de *peng, lu, ji, an*

La forme de « saisir la queue d'un oiseau » se trouve dans toutes les écoles du Taiji quan. Elle consiste à exécuter des postures de *peng* (pousser), *lu* (tirer vers l'arrière), *ji* (presser), *an* (repousser). Ces principes sont les mêmes dans toutes les écoles. Pourtant, les expressions se modifient chacun ayant son style.

La forme de « saisir la queue d'un oiseau » consiste en quatre postures que nous pouvons diviser en deux vagues :

##### La première vague : *peng* (parer) – *lu* (tirer vers l'arrière)

Dans la première vague, la première posture est *peng*, parer ; la deuxième, *lu*, tirer vers l'arrière. Dans le cadre du Taiji quan, *peng* est une action pour se

protéger, se couvrir ; *lu* est une action qui sert à dévier, absorber, ou battre en retraite. Quand on effectue *peng*, on se déplace vers l'avant. Quand on tire l'adversaire vers l'arrière avec *lu*, on se recule. *Peng-lu* forme ainsi un couple de va-et-vient, de pousser et tirer. Même si le contenu martial de *peng* est pour se défendre, avec son pas vers l'avant, il permet un sens de résistance, de provocation qui, en effet, force son partenaire à réagir. Puis, étant donné que son partenaire vient vivement sur lui, le pratiquant absorbe la force de ce dernier et l'emploie comme une contre-force pour le déséquilibrer. Cela le favorise pour prendre une position avantageuse.

Le va-et-vient de *peng-lu* vise à ébranler, à déséquilibrer le partenaire dans l'espace. Cela crée une dynamique spatiale. Étant donné que *peng* et *lu* correspondent aux trigrammes à *kian* et *kun* qui représentent le ciel et la terre, ils donnent une dimension géographique et verticale à l'action. Le couple pousser-tirer du *peng-lu* renvoie plutôt aux mouvements externes, physiques et spatiaux. Il se réfère aux forces qui peuvent déstabiliser la situation d'un personnage et le force à déplacer sa position.

Nous présentons la technique de *peng-lu* dans la forme de « saisir la queue d'un oiseau » ci-dessous. Pour que l'acteur puisse avoir plus de conscience de son centre, et de l'espace autour de lui, on les montre dans un enchaînement qui contient l'ouverture et la fermeture du Taiji. Nous soulignerons ces deux actions en italique. Pourtant, l'acteur peut aussi les entraîner séparément s'il le souhaite. Cela implique aussi dans la technique de *ji-an* plus loin.

La technique de *peng* (parer) et *lu* (tirer vers l'arrière):

S1(1)



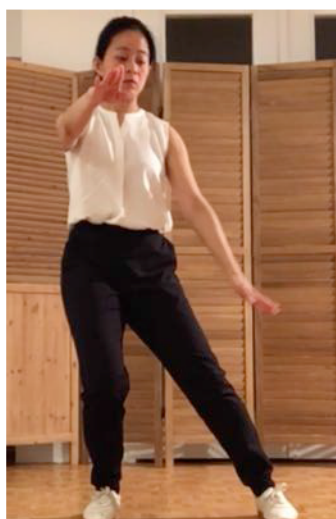
(2)-1



(2)-2



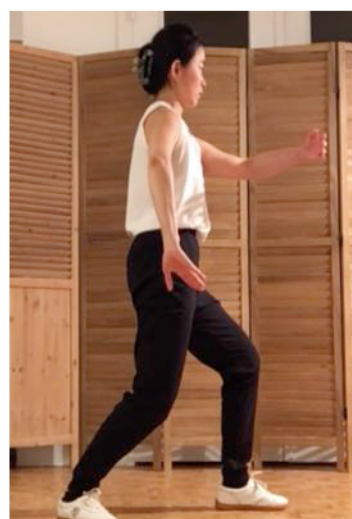
S2 (3)-1



(3)-2



(4) *Peng-Parer à gauche*

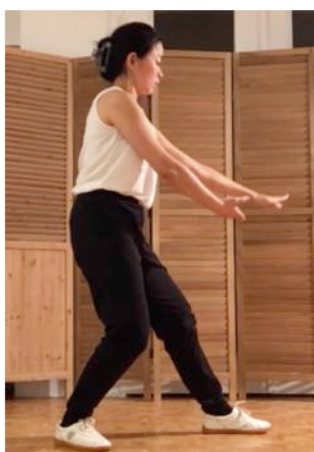


S3 *Lu-Tirer vers l'arrière*

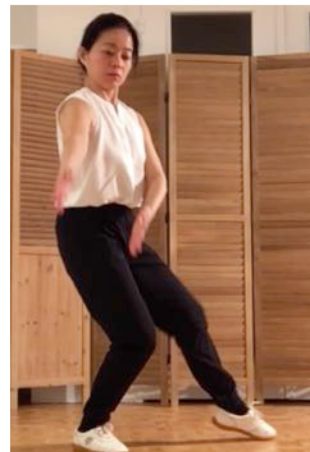
(5)



(6)-1



(6)-2



S1 :

(1) À partir de la posture préparatoire.

S2 : Ouverture du Taiji

(2) Inspirer. Soulever les deux bras jusqu'à la hauteur des épaules. Fléchir les bras. Les paumes et les coudes sont dirigés vers le sol.

Note : S1 et S2 sont des mouvements préparatoires. Ce n'est pas forcément nécessaire dans un échange à deux.

S2 : Tourner et ***avancer en état de parer à gauche***

(3) Expirer. Transférer le poids du corps sur la jambe droite. Tourner la pointe du pied droit vers l'intérieur 30-45°. Tourner le corps vers la gauche. Ramener le pied gauche à côté du talon du pied droit. Soulever la main droite à la hauteur de la poitrine. La paume droite vers le sol. Mettre la main gauche devant le bas-ventre. La paume gauche vers le haut. Comme si les deux mains portaient un ballon.

(4) ***Peng-parer***: Avancer le pied gauche vers l'avant gauche. En position en forme d'arc. Soulever la main gauche devant la poitrine. La paume gauche vers l'intérieur. Descendre la main droite à la hauteur de la hanche droite. La paume droite vers le bas. Garder le haut du corps et la taille droite. Regarder horizontalement vers l'avant.

S3 : ***Lu-Tirer vers l'arrière à droite***

(5) Soulever et ouvrir la main gauche légèrement vers l'avant gauche en tournant la paume vers le bas. Soulever la main droite vers la main gauche. Les deux paumes se regardent en position oblique.

(6) Engager le bassin et transférer le poids du corps sur la jambe droite. Tirer les deux mains vers le bas à droite.

Revenir à (3), répéter (3)-(6) plusieurs fois. Puis, inverser gauche à droite.

### La deuxième vague : *ji* (presser) – *an* (repousser)

Ensuite, la troisième posture de « saisir la queue d'un oiseau » est *ji*, presser ; la quatrième, *an*, repousser. *Ji* et *an* accomplissent la deuxième vague. Selon la théorie des Treize postures, *ji*-presser et *an*-pousser/repousser désignent un déplacement vers la droite et vers la gauche. Mais en réalité cela peut aussi s'effectuer vers l'avant/l'arrière ou vers les points cardinaux. *Ji* et *an* correspondent respectivement aux trigrammes *kan* et *li* qui représentent l'eau et le feu. Il a une dimension psychologique et intègre une volonté de domination. *Ji* contient le sens de presser, bousculer, comprimer ou serrer ; *an* quant à lui, représente le pousser, l'appuyer sur, le repousser ou le contenir. Lorsque le pratiquant effectue *ji*, cela provoque une pression contradictoire de son partenaire. Puis, le pratiquant, pour repousser son adversaire, doit prendre la force de ce dernier. D'abord, il l'absorbe, en dirigeant son partenaire vers l'intérieur, puis, il le retourne vers l'extérieur. Cela crée une relation intense et un mouvement interne. Les mouvements de *ji-an* fait référence plutôt à un espace horizontal qui met en scène un rapport intime et une tension émotionnelle dans une action dramatique.

La première posture *peng* et la troisième *ji* peuvent être catégorisées comme « pousser ». Elles peuvent être considérées comme de « la provocation ». Pourtant, au lieu de résister à la réaction de son adversaire, le pratiquant du Taiji quan absorbe son énergie et la « transforme » (*hua*) pour une contre-attaque. Dans la deuxième posture *lu* et la quatrième *an*, il applique la réaction, c'est-à-dire, il transforme la force de son adversaire à son avantage personnel. Cela lui donne une puissance stratégique pour l'exercer à en sa faveur. Cela propulse le combat ou le jeu à un niveau avancé. Car si on résiste pour résister, battre pour se battre, il n'y a pas d'espace pour s'en sortir, on ne finit que par s'écraser. Pourtant, la force transformatrice du mouvement du Taiji quan entre pousser et tirer ouvre un espace d'élargissement lors d'une confrontation entre deux pratiquants. Par la force transformatrice, les acteurs/les pratiquants du Taiji quan ne se lancent pas dans une simple rivalité conflictuelle mais dans une

interaction et un échange constant. La communication s'effectue à un niveau plus dense. Ainsi, une évolution de chacun lors de la «confrontation» peut être envisagée et réalisée.

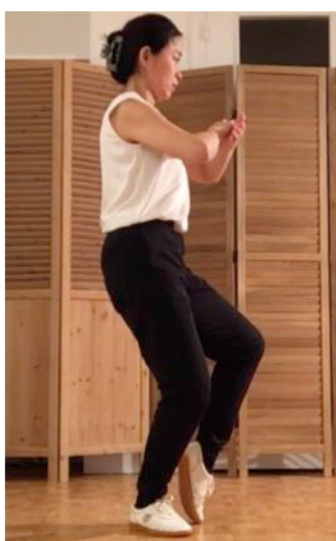
La technique de *ji* (presser) et *an*(repousser):

#### S4 *Ji-Presser*

(7)-1



(7)-2



(8)

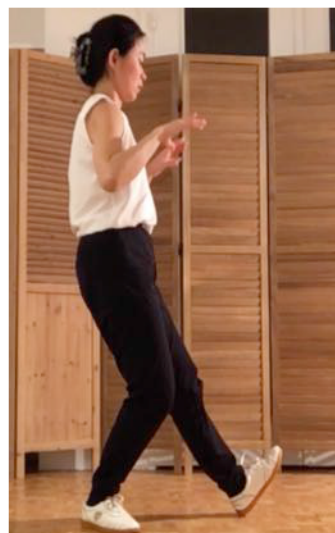


#### S5 *An-Repousser*

(9)



(10)-1



(10)-2



(11)





(Suite S3)

S4 : **Presser** à gauche

(7) Ramener le pied gauche à côté du pied droit. Tourner l'avant-bras du bras droit en dedans et mettre la main droite sur le poignet gauche. Retourner la taille vers la gauche.

(8) Avancer le pied gauche vers l'avant gauche et presser les mains vers l'avant. En position en forme d'arc. Porter le regard vers l'avant.

S5 : **Repousser** avec les deux mains à gauche

(9) Tourner la main gauche vers le bas. Ouvrir les deux mains devant le corps. Les paumes vers le bas.

(10) Transférer le poids du corps sur la jambe droite. Fléchir le pied gauche vers le haut. Ramener les mains devant la poitrine. Les paumes vers l'avant.

(11) Pousser les deux mains vers l'avant. Engager le bassin et transférer les jambes en position en forme d'arc.

Revenir à (7), répéter (7)-(11). Puis, inverser gauche et droite. Finir par la fermeture du Taiji.

Nous présentons ci-dessus les quatre postures dans un enchaînement d'une forme de « saisir la queue d'un oiseau ». Mais, pour apprivoiser les techniques, nous suggérons à l'acteur de diviser le mouvement en deux parties/vagues *peng/lu* et *ji/ an*. Dès qu'il est familier dans chaque technique, l'acteur peut les relier et travailler sur le lien entre chaque mouvement. Pour illustrer les mouvements, nous choisissons la version en tournant le corps à droite et à gauche pour les exprimer. Pourtant, l'acteur peut les effectuer en face. Il faut intégrer la respiration dans les mouvements pour qu'ils soient sans cassure et distinguer entre le plein et le vide dans les jambes. Même si ces postures mettent l'accent sur l'expression des mains, il faut engager sa colonne vertébrale, sa taille ainsi que ses jambes pour propulser une force véritable. Malgré les caractéristiques défensives de ces postures, il est important de les effectuer avec calme, confiance et grande affirmation.

### 3.2.2 Travail à deux et improvisation du principe de *peng*, *lu*, *ji*, *an*

Une fois que l'acteur apprend le mécanisme des postures *peng*, *lu*, *ji*, *an*, nous suggérons de faire dans une deuxième étape les applications suivantes : les applications à deux.

#### Exercice 1 : Parer/ presser/repousser/tirer à deux

Par deux. A et B en face et en posture de parer, presser ou repousser. Ils se touchent par leurs poignets ou les deux mains. Les yeux ouverts ou fermés. (Figure 34 et 35)

Cet exercice a pour but de développer l'écoute de l'acteur. Essayer de trouver l'équilibre quand les deux acteurs se touchent. Il ne faut pas se forcer. En une étape avancée, garder un seul point de contact et bouger dans l'espace. Donner et recevoir le poids de l'autre. Se laisser porter par le corps non par la tête et créer un dialogue ludique.



Figure 37 : Parer à deux. De gauche à droite : Noella Goore, Loli Jean-Baptiste, Keyo Kader, Lucile Marguier, Samuel Walder, le 20/11/2021, Besançon, photo prise d'une vidéo filmée par l'auteur.

Puis, nous proposons ci-dessous quelques exercices basés sur le Taiji quan pour que l'acteur puisse appréhender « l'absorption » dans l'échange des forces et développer l'écoute.

#### Exercice 2 : Pousser et absorber

Les acteurs se mettent en paire. A ferme ses yeux. B pousse A avec une seule main. Par exemple : B pousse légèrement la hanche, la tête, l'épaule...etc. de A. A accepte cette force puis revenir sur le point de départ doucement. Puis, inverser le rôle de A et B.

#### Exercice 3 : Écoute par ses mains

##### Étape 1 :

A et B face à face et plient les jambes à demi. A met ses mains devant le ventre. Les paumes de A vers le haut. B pose ses mains sur l'avant-bras de A. Les bras de B sont relâchés. A tire et pousse les bras de B doucement. B ne bouge qu'après le mouvement de A. Puis, inverser le rôle de A et B.

##### Étape 2 :

Étant donné que A et B établissent une écoute sensible, ils peuvent bouger dans tous les sens. Ce n'est pas nécessaire de garder l'axe au centre. Mais il faut toujours garder les bras en contact.

#### Exercice 4 : Pousser et absorber

A et B sont face à face. A pousse et B absorbe. A pousse l'épaule gauche de A avec sa main droite, puis, pousse l'épaule droite de A avec sa main gauche. A continue à pousser la hanche gauche de B, puis, enchaîne à pousser les épaules de B avec ses deux mains. A repousse la hanche gauche de B. Puis, A met sa main droite sous l'aisselle droite de B et sa main gauche à l'extérieur du bras droit de B, c'est-à-dire, A prend le bras droit de B avec ses deux mains,

puis, A le tourne vers l'intérieur, ensuite, immédiatement, le relance vers l'extérieur. Le bras droit de A et le bras gauche de B suivent la tournée et finissent en se touchant par le mouvement de parer.

Inverser le rôle de A et B.

Exercice 5 : Donner et recevoir

Cet exercice peut être effectué en groupe ou à deux. Une personne (A) ferme ses yeux. Son dos face à l'autre personne (B) ou le groupe. B envoie une flèche invisible au dos de A sans faire le bruit. Le geste doit être précis. A lève sa main s'il la ressent.

Exercice 6 : Se pousser par le dos

A et B en position debout et se touchent par leur dos. Relâcher le dos pour qu'il n'y a pas de creux entre les deux personnes. Une fois ils ressentent que l'un repose sur l'autre, ils tournent autour de l'axe sur le côté alternativement. Puis, ils descendent et remontent sans perdre le contact et l'équilibre.

Exercice 7 : Tirer vers l'arrière à deux et à quatre

A et B face en face. Croiser les mains, les bras tendus. La main droite de A prend la main gauche de B, et vice versa. Ils tirent vers l'arrière. Puis, ils descendent et remontent ensemble. Ensuite, ils changent les mains. Dans une prochaine étape, ils ne se tirent qu'avec une seule main. Ils descendent et remontent.

Ensuite, A et B recroisent leur mains. Ajoutons C et D à leur côté. C et D se positionnent à d'un côté et de l'autre de A et B et mettent leur mains sur l'avant-bras de B. A, B, C, D mettent les bras tendus et tirent vers l'arrière, puis, descendent et remontent ensemble.

Exercice 8 : Parer et repousser en une seule main

C'est un exercice classique de la poussée des mains. Nous tirons la force de *peng* (parer) qui se fait en opposition avec la force d'*an* (repousser) afin de développer l'écoute de l'acteur. Cela l'aide à apprivoiser l'alternance de la poussée et de l'absorption et l'ambivalence de chacun des partenaires.

A est « assis » et B est « debout ».

- (1) A pose sa main droite sur le poignet droit de B qui est en position de parer.
- (2) A redresse la jambe et le corps et pousse le bras de B.  
B s'assoit, tourne autour de sa taille et absorbe la poussée de A.
- (3) À la fin de l'absorption B tourne sa main droite vers l'avant et pose sa paume sur le poignet de A (Noter le balancement du bras de B à la taille de A)
- (4) B se redresse sur la jambe arrière et pousse le bras de A.  
A absorbe la poussée en parant avec le bras avant et en amorçant la rotation de la taille.
- (5) A s'assied sur la jambe arrière et poursuit la rotation de la taille pour continuer à absorber la poussée de B.
- (6) Inversion des bras de A et B.
- (7) A redresse la jambe arrière et enclenche la poussée sur le bras de B. B commence l'absorption par Peng (parer) et s'assied sur la jambe arrière, et ainsi de suite<sup>753</sup>.

Quand les acteurs se touchent avec leurs bras ou leurs mains, les contacts doivent se faire de manière légère et sans force. Quand l'acteur effectue le mouvement de parer, la sensation doit être comme un ballon gonflé sans aucune rigidité. Même si l'acteur pousse, il ne pousse pas avec ses bras mais avec son bassin. Donc, il est important de prêter attention à la rotation de sa taille.

---

<sup>753</sup> Description technique tirée de Christian Bernapel, *Taiji quan, Pratique et enseignement des Huit Portes et des Treize Postures (Ba Men Shi San Shi)*, op. cit., p. 217.

L'écoute ne se fait pas simplement sur le niveau physique mais aussi d'une manière intérieure. « Une main experte sait reconnaître la qualité ou la grossièreté du contact de l'autre<sup>754</sup>. » La qualité d'échange des différentes positions se repose sur la capacité du relâchement du pratiquant. Si on arrive à bien relâcher, l'acteur peut acquérir une écoute plus affinée. L'efficacité d'agir sur scène ou dans un combat est engendrée par le relâchement et la passivité, par l'utilisation de la gravité et le contrôle du centre. L'exercice pourra être pratiqué de manière plus ferme et plus dynamique avec des changements de rythme, de direction de poussée, de puissance mais sans faire l'oubli des étapes nécessaires.

En premier temps, on effectue l'exercice sur place, en position statique. Lorsque l'acteur appréhende le mécanisme des mouvements, la rotation de sa taille et le changement du poids entre ses jambes, il peut les effectuer d'une manière dynamique en ajoutant le déplacement des pas.

---

<sup>754</sup> *Ibid.*

## Improvisation

Lorsque l'acteur apprivoise la force qu'il retire dans les des postures opposées, nous suggérons des improvisations dans lesquelles l'acteur ne se touche pas mais emploie son centre pour exalter les tensions antagonistes.

Improvisation 1 : Vagues 1\_ *peng* (parer) / *lu* (tirer vers l'arrière)

- (1) Les acteurs se mettent en paire. A et B sont face à face et se tiennent à un mètre l'un de l'autre. A provoque l'autre avec la force de parer avec tout son corps sans montrer le mouvement de parer. B lui réagit. Puis, A emploie la force de *lu* tirer vers l'arrière avec son centre sans montrer le mouvement de parer. B l'écoute et le suit. L'acteur continue une telle interaction. Cela peut les conduire dans une tension dramatique.
- (2) Ensuite, les acteurs peuvent employer les différents centres (le bas-ventre, l'épaule, la poitrine, la tête..., etc.) comme le moteur des mouvements.
- (3) Dans une étape avancée, l'acteur peut appliquer les mots simples comme : « quoi ? », « comment ? », « pourquoi ? », « oui. » ou « non »...etc. dans leur action. (Figures 38-39)

Selon notre expérimentation, la vague 1 avec ses forces opposées entre *peng* et *lu* permet un déséquilibre dans la position de l'acteur. Cela provoque le tournant d'un conflit, le changement de l'espace et la suspension du temps. Cette force opposée oblige l'acteur à se repositionner pour relancer ses actions.



Figures 38-39 (de gauche à droite) : Vagues 1 PARER-TIRER. Les élèves de Master 2 du département de l'art du spectacle de l'Université Bourgogne Franche-Comté, le 3/12/2021, photo prise d'une vidéo filmée par l'auteur.

#### Improvisation 2 : Vagues 2\_ *ji* (presser) / *an* (repousser)

(1) Les acteurs se mettent en paire. A et B sont face à face et se tiennent à un mètre l'un de l'autre. A provoque B avec la force de *ji* (presser) avec tout son corps sans montrer le mouvement de presser. B, lui réagit. Puis, A emploie la force d'*an* (repousser) avec tout son corps sans montrer le mouvement de repousser. B l'écoute et le suit. L'acteur continue une telle interaction. Cela peut les conduire dans une tension dramatique.

(2) Comme (2) de l'improvisation 1 de cette section.

(3) Comme (3) de l'improvisation 1 de cette section.

Après notre expérimentation, la vague 2, avec ses forces opposées entre *ji* et *an*, induit l'acteur vers une relation personnelle intime et intense. Cela l'amène dans une confrontation émotionnelle et horizontale. (Figures : 40-43)





Figure 40, 41, 42, 43 (de gauche à droite, de haut en bas):

Vague 2 PRESSER-REPOUSSER,

avec les élèves de Master 2 du département de l'art du spectacle de l'Université Bourgogne Franche-Comté, Besançon, le 3/12/2021, photos prises d'une vidéo filmée par l'auteur.

Quand l'acteur improvise avec ces deux vagues, le corps entier est engagé. Laisser le corps réagir sans réfléchir. Être au service du mouvement de son partenaire. Prendre le temps pour jouer la tension. Permettre aux mouvements de son partenaire de lui provoquer une image ou une pensée. Changer le rythme à l'improviste. Au moment de la chute, utiliser l'autre, trouver l'appui pour se relancer.

Ces deux vagues doivent amener l'acteur à incorporer des forces opposées et transformatrices. Quand l'acteur envisage de jouer une scène, nous lui suggérons de jouer la scène par ces forces opposées et transformatrices. Cela lui permet

d'ouvrir une autre dimension de la compréhension du personnage en relation avec les autres protagonistes de la pièce. De cette manière, en jouant la tension et la transformation, le jeu ne tombe pas dans un réalisme psychologique. Ces techniques du jeu de l'acteur permettent à l'acteur de prendre la distance de son propre moi, d'élargir ses potentialités personnelles et ses possibilités dramatiques.

### 3.2.3 Exemple de l'étude d'une scène d'*Hamlet*

À l'intérieur des scènes existent les forces opposées comme des vagues qui vont et viennent.

Lors de sa réflexion pour une mise en scène, le metteur en scène doit analyser le texte et identifier les conflits pour que l'acteur puisse s'exprimer pleinement. Ce qui importe est de révéler le sens sous-jacent de texte plus que d'interpréter le texte dans son sens littéraire.

Nous pouvons classer les conflits au théâtre en trois catégories : (1) Le combat physique ou la guerre ; (2) Le conflit émotionnel ou idéologique entre deux protagonistes ; (3) Le conflit narratif ou d'évidence : Les personnages ne s'opposent pas au vu de l'action dramatique mais il existe un antagonisme relationnel sous-jacent entre eux. Au lieu de se confronter littéralement, on suggère que l'acteur emploie la notion de transformation du Taiji quan dans un conflit. Cela permet à l'acteur de prendre la distance de lui-même et d'élargir l'espace pour son jeu.

Prenons *Hamlet* de Shakespeare par exemple pour analyser ces trois situations de tensions dramatiques et envisageons comment les deux vagues du Taiji quan, les forces opposées entre parer et tirer vers l'arrière, et entre presser et repousser peuvent être intégrées dans l'action dramatique pour aider l'expression et l'écart du jeu de l'acteur.

(1) Le combat physique ou la guerre :

Nous pouvons trouver l'exemple de combat physique dans la scène où Hamlet et Laerte se battent (Acte V, Scène II). Il s'agit là d'un vrai combat. L'acteur peut exécuter dans son jeu le mouvement du Taiji quan littéralement pour rendre compte de ce combat.

(2) Le conflit émotionnel ou idéologique :

Le conflit émotionnel ou idéologique entre deux personnages se trouve partout dans *Hamlet*. Nous prenons la scène où Hamlet et Laerte se disputent aux funérailles d'Ophélie (Acte V Scène I). Dans cette scène, premièrement, Hamlet tente d'arrêter les funérailles. Il interrompt la cérémonie et déséquilibre Laerte. Cela peut être considéré comme la première vague qui contient les forces de « parer » et « tirer vers l'arrière. » Puis, il y a une altercation entre Hamlet et Laerte. Hamlet se laisse prendre par l'émotion de Laerte en manifestant son amour vers Ophélie. Cela met une pression émotionnelle sur Laerte. Lorsque Laerte est absorbé par la déclaration sentimentale d'Hamlet, Hamlet prend l'appui, puis, repousse Laerte et le rejette en partant. Cela renvoie aux mouvements de presser et repousser. Voyons l'analyse détaillée de ces deux vagues :

Laerte. – Quelle cérémonie reste-t-il encore ?

Hamlet, *à part*. – C'est Laerte, un bien noble jeune homme ! Écoutons.

Le Prêtre. – Ses obsèques ont été célébrées avec toute la latitude qui nous était permise. Sa mort était suspecte ; et, si un ordre souverain n'avait dominé la règle, elle eût été placée dans une terre non bénite jusqu'à la dernière trompette. Au lieu de prières charitables, elle n'aurait dû recevoir que tessons, cailloux et pierres. Et pourtant, on lui a accordé les couronnes virginales, les brassées de fleurs sur son corps, un convoi jusqu'à sa tombe, au son des cloches.

Laerte. – Rien d'autre ?

Le Prêtre. – Non, plus rien : nous profanerions le service des morts en chantant le grave *requiem*, en implorant pour elle le même repos que pour les âmes parties en paix.

Laerte – Mettez la dans la terre ; et puissent, de sa belle chair immaculée, éclore des violettes ! Je te le dis, prêtre brutal, ma sœur sera un ange gardien, quand toi, tu hurleras dans l'abîme.

Hamlet. – **Quoi ! la belle Ophélie !**

La Reine, *jetant des fleurs*. – Des fleurs à la fleur ! Adieu ! J’espérais te voir la femme de mon Hamlet. Je comptais, douce fille, décorer ton lit nuptial et non joncher ta tombe.

Laerte. – Oh ! qu’un triple malheur tombe dix fois triplé sur la tête maudite de celui dont le crime maudit t’a privée de ta noble intelligence ! Retenez la terre un moment, que je la prenne encore une fois dans mes bras.

*Il saute dans la fosse.*

Maintenant entassez votre poussière sur le vivant et sur la morte, jusqu’à ce que vous ayez fait de cette surface une montagne qui dépasse le vieux Pélion ou la tête céleste de l’Olympe azuré.

Hamlet, *s’avançant*. – **Quel est celui dont la douleur s’exprime si haut ? dont le cri de désespoir conjure les astres errants et les force à s’arrêter, auditeurs blessés d’étonnement ? Me voici, moi, Hamlet le Danois !**

*Il saute dans la fosse.*

Laerte, *l’empoignant*. – Que le démon prenne ton âme !

Hamlet. – Tu ne pries pas bien. Ôte tes doigts de ma gorge, je te prie. Car, bien que je ne sois ni hargneux ni violent, j’ai cependant en moi quelque chose de dangereux que tu feras sagement de craindre. Ôte ta main !

Le Roi. – Arrachez-les l’un à l’autre !

La Reine. – Hamlet ! Hamlet !

Horatio. – Mon bon seigneur, calmez-vous.

*Les assistants les séparent, et ils sortent de la fosse.*

Hamlet. – **Oui, je veux lutter avec lui pour cette cause, jusqu’à ce que mes paupières cessent de ciller.**

La Reine. – Ô mon fils, pour quelle cause <sup>755</sup>?

La première séquence de cette scène consiste en deux phases. Dans la première phase, les funérailles d’Ophélie sont en train d’avoir lieu. Quand Laerte annonce la mettre en la terre, l’apparition d’Hamlet les interrompt. « Quoi ! la

---

<sup>755</sup> Shakespeare, *Hamlet*, in *Hamlet/Othello/Macbeth*, traduction de F.-V Hugo, révisée sur les textes originaux par Yves Florenne et Élisabeth Duret, Édition présentée et commentée par Yves Florenne, Paris, Le Livre de Poche, 1984, p. 127-128. **Nous soulignons.**

belle Ophélie ! » éclate Hamlet. Cela peut être considéré comme le commencement de la première vague. C'est une force de parer (*peng*), d'interdire. Cela provoque Laerte, ce dernier lui répond en sautant dans l'excavation mortuaire. L'action de Laerte sollicite aussi Hamlet à y entrer et à affronter Laerte. Cela marque le commencement de la deuxième phase, la force de tirer vers l'arrière du Taiji quan. En apparence, il semble que Hamlet et Laerte vont se battre. Pourtant, Hamlet ouvre un champ de faiblesse vis-à-vis de Laerte afin de le mettre en déséquilibre. Lorsque Hamlet prononce : « Oui, je veux lutter avec lui pour cette cause, jusqu'à ce que mes paupières cessent de ciller. », il ébranle Laerte par sa tristesse et le trouble. Maintenant ce n'est plus les funérailles le sujet mais l'objet est ailleurs. Étant donné que La Reine demande à Hamlet « Ô mon fils, pour quelle cause ? », cela marque dans le déroulement de l'action une pause, un temps suspendu. C'est l'accomplissement de la première vague. Toutes les actions renvoient plutôt vers l'extérieur qui déséquilibre et change la situation dramatique.

Ensuite, Hamlet exprime son amour pour Ophélie. Cela lance le début de la deuxième vague qui rappelle le presser/repousser du Taiji quan. Dans la deuxième séquence de cette scène, les actions sont plutôt émotionnelles. Elles se réfèrent à la relation intime et aux sentiments intenses des personnages. Voici comment cela est illustré dans le texte de Shakespeare :

Hamlet. – J'aimais Ophélie. Quarante mille frères ne pourraient pas, avec tous leurs amours réunis, parfaire la somme du mien.

*À Laerte.*

Qu'es-tu prêt à faire pour elle ?

Le Roi. – Oh ! il est fou, Laerte.

La Reine. – Pour l'amour de Dieu, laissez-le dire !

Hamlet. – Morbleu ! montre-moi ce que tu veux faire. Veux-tu pleurer ? Veux-tu te battre ? Veux-tu jeûner ? Veux-tu te déchirer ? Veux-tu avaler du vinaigre ? manger un crocodile ? Je ferai tout cela... Viens-tu ici pour geindre ? Pour me

défier en sautant dans sa fosse ? Sois enterré vif avec elle, je le serai aussi, moi !  
Et puisque tu bavardes de montagnes, qu'on les entasse sur nous par millions  
d'acres, jusqu'à ce que notre tertre ait le sommet roussi par la zone brûlante et  
qu'en comparaison l'Ossa paraisse une verrue ! Si tu fais le fanfaron, je  
déclamerai aussi bien que toi !

La Reine. – Ceci est pure folie ! et son accès va le travailler ainsi pendant  
quelque temps. Puis, aussi patient que la colombe, dont la couvée dorée vient  
d'éclore, il tombera dans un silencieux abattement.

Hamlet, à *Laetre*. – Écoutez, monsieur ! Pour quelle raison me traitez-vous  
ainsi ? Je vous ai toujours aimé. Mais n'importe ! Hercule lui-même aurait beau  
faire ! ... Le chat peut miauler, le chien aura sa revanche.

*Il sort.*

Le Roi. – Je vous en prie, bon Horatio, accompagnez-le.

*Horatio sort.*

*À Laerte.*

Renforcez votre patience par nos paroles d'hier soir. Nous allons sur-le-champ  
amener l'affaire au dénouement.

*À la Reine.*

Bonne Gertrude, faites surveiller votre fils.

*À part.*

Il faut à cette fosse un monument vivant. L'heure du repos viendra bientôt pour  
nous. Jusque-là, procédons avec patience.

*Ils sortent*<sup>756</sup>.

Dans son monologue (De Morbleu !), Hamlet lance un défi à Laerte pour  
montrer combien il aime Ophélie face à l'amour que développe Laerte pour  
Ophélie. Ses interrogations furieuses font pressions, voir compressions sur  
Laerte. Réciproquement, Laerte lui répond en se mettant en résistance. Tous les  
deux manifestent leur force et leur passion. Il se resserrent, se compriment, se  
challengent. Les acteurs doivent se tenir en une connexion très forte et profonde

---

<sup>756</sup> Shakespeare, *Hamlet*, op. cit, p. 128-130.

pour exprimer la relation intime de ces deux personnages. Nous pouvons considérer que cela représente la force de presser du Taiji quan.

Puis, Hamlet change son ton et dit à Laerte : « Écoutez, monsieur ! Pour quelle raison me traitez-vous ainsi ? Je vous ai toujours aimé. » Hamlet tire Laerte vers lui en lui montrant son amour ou sa fragilité. Cela peut être marqué comme le commencement de la force de repousser dans laquelle on recule d'abord pour lancer l'action. En finissant son monologue, Hamlet sort de la scène. C'était comme si Hamlet rejetait Laerte. Ce dernier devient encore plus troublé. Marquons ici l'accomplissement du mouvement de repousser du Taiji quan.

(3) Le conflit sous-jacent, non narratif :

La troisième sorte de conflit dramatique renvoie à une opposition sous-jacente de fait suite à l'intrigue. On ne peut pas la distinguer visuellement ou ouvertement. Comment jouer cette situation dont les personnages semblent maintenir une relation apaisée en apparence ? Pour la mettre en scène, on doit trouver comment exprimer le conflit caché dans le jeu de l'acteur. Nous prenons par exemple la scène où Hamlet rencontre le Spectre. Il semble que Hamlet et le Spectre qui est le fantôme de son père n'ont pas un conflit entre eux. Pourtant, ils entretiennent une opposition entre l'être humain et le fantôme ; la force visible et invisible ; la réalité et l'irréalité ; la rationalité et l'irrationalité, etc.

*Hamlet, Acte I Scène V*

Hamlet. – Où veux-tu me conduire ? Parle, je n'irai pas plus loin.

Le Spectre. – Écoute-moi bien.

Hamlet. – **J'écoute.**

Le Spectre. – L'heure est presque arrivée où je dois retourner dans les flammes sulfureuses qui servent à mon tourment.

Hamlet. – Hélas ! pauvre ombre !

Le Spectre. – Ne me plains pas, mais prête ta sérieuse attention à ce que je vais



te révéler.

Hamlet. – Parle ! je suis tenu d'écouter.

Le Spectre. – Comme tu le seras de tirer vengeance, quand tu auras écouté.

Hamlet. – **Comment ?**

Le Spectre. – Je suis l'esprit de ton père, condamné pour un certain temps à errer la nuit, et, le jour, à jeûner dans une prison de flamme, jusqu'à ce que le feu m'ait purgé des crimes noirs commis aux jours de ma vie mortelle. S'il ne m'était défendu de dire les secrets de ma prison, je ferais un récit dont le moindre mot labourerait ton âme, glacerait ton jeune sang, ferait jaillir tes yeux comme deux étoiles, déferait le nœud de tes boucles tressées, et hérissait chacun de tes cheveux sur ta tête comme les piquants d'un porc-épic effrayé. Mais ces descriptions du monde éternel ne sont pas faites pour des oreilles de chair et de sang... Écoute, écoute ! Oh ! écoute ! Si tu as jamais aimé ton tendre père...

Hamlet. – Ô ciel !

Le Spectre. – Venge un meurtre horrible et monstrueux.

Hamlet. – Un meurtre ?

Le Spectre. – Meurtre horrible ! comme tout meurtre, mais celui-ci, plus horrible, étrange, monstrueux.

Hamlet. – Fais-le-moi vite connaître, pour qu'avec des ailes rapides comme la rêverie ou les pensées d'amour, je vole à la vengeance !

Le Spectre. – Tu es prêt, je le vois. Tu serais plus inerte que la ronce qui s'engraisse et pourrit à l'aise sur la rive du Léthé, si tu n'étais pas excité par ceci. Maintenant, Hamlet, écoute ! On a fait croire que, tandis que je dormais dans mon jardin, un serpent m'avait piqué. Ainsi, toutes les oreilles du Danemark ont été grossièrement abusées par ce récit menteur. Mais sache-le, toi, noble jeune homme ! le serpent qui a mordu ton père mortellement porte aujourd'hui sa couronne.

Hamlet. – **Ô mon âme prophétique ! Mon oncle<sup>757</sup>?**

---

<sup>757</sup> Shakespeare, *Hamlet, op.cit.*, p. 26-28. **Nous soulignons.**

Nous pouvons aussi diviser la rencontre entre Hamlet et le fantôme en deux vagues. Dans la première vague, le fantôme veut que Hamlet le suive mais Hamlet résiste. Le Spectre lui demande de l'écouter. Hamlet dit : « J'écoute. » Il marque l'action d'interruption, autrement-dit, la force de parer du Taiji quan. C'est le commencement de la première vague. Puis, le Spectre s'épanche sur sa situation désespérée et sollicite Hamlet pour le venger. Le changement de l'attitude d'Hamlet se fait dans le dialogue ci-dessous :

Le Spectre. – Comme tu le seras de tirer vengeance, quand tu auras écouté.

Hamlet. – **Comment** <sup>758</sup>?

La réponse de Hamlet : « Comment ? » marque un tournant. Hamlet abandonne sa résistance et accepte la proposition du Spectre. Il se laisse tirer par la volonté du Spectre. Ce dernier aborde Hamlet dans le monologue suivant. Il déclare qu'il est l'esprit du père d'Hamlet et décrit son destin malheureux et injuste. Il ne l'illustre pas comme une sorte de plainte mais comme un attachement à son fils. Réciproquement, Hamlet non seulement lui cède mais il le pousse à expliquer plus encore. Toute cette séquence renvoie au mouvement de « tirer vers l'arrière » du Taiji quan. Lorsque le Spectre continue son monologue, Hamlet se repositionne pour réagir. « Ô mon âme prophétique ! Mon oncle ? » dit Hamlet. Ceci marque la fin de la première vague. Un temps de pause.

La première séquence/vague de cette scène représente comme une confrontation plutôt formelle. Nous pouvons l'envisager comme des actions externes. Nous l'analysons par la force de « parer » et de « tirer vers l'arrière » pour comprendre comment Hamlet change son attitude et la situation dramatique se tourne. Cela donne un appui pour l'acteur afin de se positionner et de se définir dans un espace commun avec son partenaire.

Ensuite, après le temps d'une pause, les deux protagonistes vont parler de

---

<sup>758</sup> Shakespeare, *Hamlet*, op. cit., p. 27. **Nous soulignons.**

sujets plus profonds et sérieux. Il s'agira de la justice.

Le Spectre. – Oui, ce monstre incestueux, adultère par la magie de son esprit, par ses dons perfides (oh ! maudits soient l'esprit et les dons qui ont le pouvoir de séduire à ce point !) a fait céder à sa passion honteuse la volonté de ma reine, la plus vertueuse des femmes en apparence... Ô Hamlet, quelle chute ! De moi, en qui l'amour toujours digne marchait, la main dans la main, avec la foi conjugale, descendre à un misérable dont les dons naturels étaient si peu de chose auprès des miens ! Mais, ainsi que la vertu reste toujours inébranlable, même quand le vice la courtise sous une forme céleste ; de même la luxure, bien qu'accouplée à un ange rayonnant, aura beau s'assouvir sur un lit divin, elle n'aura pour proie que l'immondice. Mais, doucement ! Il me semble que je respire la brise du matin. Abrégeons. Je dormais dans mon jardin, selon ma constante habitude, dans l'après-midi. À cette heure de pleine sécurité, ton oncle se glissa près de moi avec une fiole pleine du jus maudit de la jusquiame, et m'en versa dans le creux de l'oreille la liqueur lépreuse. L'effet en est funeste pour le sang de l'homme : rapide comme le vif-argent, elle s'élance à travers les portes et les allées naturelles du corps, et, par son action énergique, fait figer et cailler, comme une goutte d'acide fait du lait, le sang le plus pur. C'est ce que j'éprouvai ; et tout à coup je sentis, pareil à Lazare, la lèpre couvrir partout d'une croûte infecte et hideuse la surface lisse de mon corps. Voilà comment dans mon sommeil la main d'un frère me ravit à la fois existence, couronne et reine. Arraché dans la floraison même de mes péchés, sans sacrements, sans préparations, sans viatique, sans m'être mis en règle, j'ai été envoyé devant mon juge, ayant toutes mes fautes sur ma tête. Oh ! horrible ! horrible ! trop horrible ! Si tu n'es pas dénaturé, ne supporte pas cela : que le lit royal de Danemark ne soit pas la couche de la luxure et de l'inceste damné ! Mais, quelle que soit la manière dont tu poursuives cette action, que ton esprit reste pur, que ton âme s'abstienne de tout projet hostile à ta mère ! abandonne-la au ciel et à ces épines qui s'attachent à son sein pour la piquer et la déchirer. Adieu, une fois pour toutes ! Le ver luisant annonce que le matin est proche, et

commence à pâlir ses feux impuissants. Adieu, adieu, adieu, souviens-toi de moi !

*Le Spectre disparaît.*

Hamlet. – Ô vous toutes, légion du ciel ! Ô terre ! Quoi encore ! Y accouplerai-je l'enfer ?... Infamie ! ... Contiens-toi , contiens-toi, mon cœur ! Et vous, mes nerfs, ne vieillissez pas en un instant, mais tendez-vous pour me dresser... Me souvenir de toi ! Oui, pauvre ombre, tant que ma mémoire aura son siège dans ce globe détraqué. Me souvenir de toi ! Oui, je veux du registre de ma mémoire effacer tous les souvenirs vulgaires et frivoles, tous les dictons des livres, toutes les formes, toutes les impressions qu'y ont empreintes la jeunesse et l'observation : et ton ordre vivant remplira seul les feuillets du livre de mon cerveau, fermé à ces vils sujets. Oui, par le ciel ! Ô la plus perfide des femmes ! Ô scélérat ! scélérat ! scélérat souriant et damné ! Mes cahiers ! Il importe d'y noter (*Il écrit.*) qu'un homme peut sourire, sourire, et n'être qu'un scélérat. Du moins, j'en suis sûr, cela se peut en Danemark.

C'est fait, mon oncle, vous êtes là. Maintenant le mot d'ordre, c'est : *Adieu ! adieu ! Souviens-toi de moi ! Je l'ai juré*<sup>759</sup>.

La deuxième vague de cette scène commence par le monologue du fantôme. Il tente de convaincre Hamlet en dénonçant les crimes de son oncle et de sa mère. Il s'agit de vol, de trahison et d'injustice. Ses accusations successives pressent et compressent Hamlet. Nous pouvons envisager que c'est le mouvement de « presser » du Taiji quan. Cela ramène les deux protagonistes dans une confrontation intense, une connexion profonde. Puis, même si le Spectre s'en va après son monologue, nous pouvons sentir encore sa présence. Car Hamlet continue d'être bouleversé par les révélations terribles qu'il vient d'apprendre. Le monologue de Hamlet marque le mouvement de « repousser » du Taiji quan. D'abord, il continue à se laisser absorber par la déclaration et l'ordre du Spectre. Pourtant, à la fin, Hamlet déclare :

---

<sup>759</sup> Shakespeare, *Hamlet*, *op. cit.*, p. 28-30.

C'est fait, mon oncle, vous êtes là. Maintenant le mot d'ordre, c'est : *Adieu ! adieu ! Souviens-toi de moi !* Je l'ai juré<sup>760</sup>.

Hamlet rejette le Spectre. Il renvoie la force invisible à un niveau visible. Hamlet prend une décision radicale. Il va exécuter la vengeance dans ce monde réel. Au lieu de demander la justice au ciel. Hamlet détermine de la poursuivre sur cette terre. L'être humain doit prendre sa responsabilité dans sa vie. « Être, ou ne pas être, telle est la question. » D'où évoque le sujet d'*Hamlet*.

#### 4 Le corps imaginatif dans l'union de *yi* et *qi*

##### 4.1 Le *yi* et l'imagination

Même si le théâtre et l'art martial du Taiji quan partagent un point commun dans leur préparation de l'acteur-pratiquant, leur but est divergent. Le jeu de l'acteur a pour but d'exprimer les idées, les émotions. Si l'auteur utilise les mots pour illustrer les pensées et les émotions, l'acteur emploie son corps pour les manifester. Jacques Lecoq considère que le théâtre est « l'écriture » du corps dans l'espace. Peter Brook indique : « L'imagination est un muscle, elle est très contente de jouer le jeu<sup>761</sup>. » Ainsi, pour que l'acteur devienne plus réceptif à ses intuitions et qu'il ne tombe pas dans l'intellect ou le réalisme inerte, il est nécessaire qu'il maîtrise la technique corporelle. L'entraînement physique de l'acteur est là pour préparer un terrain qui favorise l'inspiration et la volonté créatrice de l'acteur. Il en va de même au Taiji quan. Sa technique vise à libérer le *yi* 意, autrement dit, la pensée créatrice<sup>762</sup> du pratiquant.

Nous avons présenté la notion de *yi* dans la deuxième partie de notre thèse.<sup>763</sup>

---

<sup>760</sup> *Id.*, p. 30

<sup>761</sup> Peter Brook, *Le Diable c'est l'ennui. op. cit.*, p. 46

<sup>762</sup> Traduction de Catherine Despeux, in *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, p. 73.

<sup>763</sup> Voir la deuxième partie de notre thèse, ch. III, 2.4, p. 254.

Le *yi* est associé au cœur. « Le *yi* est l'intention de mon cœur »<sup>764</sup> ou encore « ce qui est émis par le cœur s'appelle *yi* »<sup>765</sup>. De l'autre sens, le cœur est le maître de mon intention, mon intention est consubstantielle au cœur ; quand le cœur se déclenche, l'intention réagit, et puis l'énergie suit. Ainsi, quand le cœur est en désarroi, mon attention est dispersée, et l'énergie perturbée. Par contre, si l'énergie est stable et profonde, mon intention s'affirme afin de nourrir le cœur pour calmer l'esprit. Il s'ensuit que la relation entre l'intention et l'énergie est pareille à celle entre le chauffeur et le moteur. L'intention est l'initiateur et l'énergie le moteur. C'est pourquoi le Taiji quan demande d'« entraîner l'énergie » dans « l'entraînement d'intention ». Notre maître Charles Li insiste que le pratiquant doive mettre son intention dans son mouvement. Pour tester si l'on a une intention juste, Li nous pousse le bas de dos quand on effectue les mouvements. Si l'on peut garder l'équilibre, on a eu l'intention juste et vice versa. Cette intention est très subtile. Elle n'appartient pas à une idée figée mais à quelques choses insaisissables. Pareillement, François Liu privilège aussi l'entraînement de l'intention dans son cours de Taiji destiné aux acteurs. Car, selon lui, « Le Taiji quan permet à l'acteur d'exprimer la réalité des choses<sup>766</sup>. » Liu explique :

Tous les mouvements du Taiji quan sont désignés comme des réponses aux attaques susceptibles de se produire. Même si l'on pratique tout seul, on doit imaginer qu'il y a un ou plusieurs ennemis autour de soi. Comme ça, on pratique le mouvement 'comme si' on était dans une confrontation réelle. Ceci se réfère au propos de Stanislavski quand l'acteur emploie son *si* magique dans son action. Le pratiquant doit effectuer les mouvements en s'appuyant sur la réalité de chose. Il faut mettre l'intention juste dans chaque geste, c'est-à-dire, prendre conscience de son mouvement. Si l'intention n'est pas là, le mouvement sera vide. Le pratiquant n'arrive ni à se défendre ni non plus à

---

<sup>764</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 73.

<sup>765</sup> *Ibid.*

<sup>766</sup> Entretien avec François Liu, op. cit., in Annexes, p. p. 540.

attaquer<sup>767</sup>.

Étant donné que cette intention (le *yi*) provient du cœur, il a besoin d'un cœur calme pour vérifier si son *yi* est juste. Le travail du Taiji quan n'est que pour préparer une tranquillité de l'esprit et une lucidité du corps qui ressent son intention et prépare à recevoir la pensée créatrice. Ainsi, dans une étape avancée, le pratiquant arrive à unifier son *yi* et *qi* lors de son interaction avec le monde. Pour cela, il faut être relâché. Liu avance : « Tous les mouvements doivent être effectués d'une façon équilibrée en gardant une régularité et une respiration rythmique. Ainsi, cela favorise l'activation du subconscient, dans l'imagination de l'acteur<sup>768</sup>. »

Le maître Wang Yongquan constate que si la technique est accomplie, le pratiquant peut employer son imagination pour frapper son adversaire.<sup>769</sup> Car il arrive à établir le lien entre son *yi* (sa pensée créatrice) et son corps. Puis, il sait employer son intention identifiée, autrement-dit, l'imagination, pour renforcer son *yi* et véhiculer sa force interne. D'où un corps lucide (qui peut observer et distinguer ses pensées et ses émotions) se transforme en un corps imaginatif (qui peut transporter ses pensées et ses émotions).

Tous les artistes soulignent l'importance de l'imagination. Stanislavski suggère à l'acteur de créer des images précises dans son jeu. Pour cela, l'acteur doit engager son corps et son esprit dans sa totalité pour réveiller son imagination. La méthode de Tchekhov a pour but de stimuler l'imagination créatrice de l'acteur. Ariane Mnouchkine insiste aussi pour que l'acteur ait besoin de posséder une culture de l'œil, du corps, de la peau, de la sensibilité. Cela renvoie à « muscler » son imagination, « muscler » son enfance.<sup>770</sup>

---

<sup>767</sup> *Ibid.*

<sup>768</sup> *Ibid.*

<sup>769</sup> Chen Tienliang 陳田良, Zhang Haisong 張海松 ed., *Wang Yongquan chuan Yangshi Taiji quan xinfa tanmi* 汪永泉傳楊氏太極拳心法探秘, Beijing, Beijing Sport University Press, 2016, p. 141.

<sup>770</sup> Ariane Mnouchkine, in Josette Féral, *Trajectoire du soleil : autour d'Ariane Mnouchkine*, op.

Si la première partie de nos exercices du Taiji quan permet à l'acteur d'obtenir l'état calme et à activer son intuition, cela ne suffit pas pour le jeu de l'acteur. Yoshi Oida constate que l'acteur doit savoir évoquer non seulement son imagination mais aussi celles des autres. Le travail de l'acteur réside dans la révélation de « quelque chose d'autre »<sup>771</sup> :

Un grand comédien de Kabuki disait à ses élèves : « Je peux vous apprendre à indiquer la lune avec l'index, mais entre l'index et la lune, le geste est sous votre responsabilité. » Si un comédien prend cette responsabilité, le public ne verra plus le geste, il verra la lune<sup>772</sup>.

« Le théâtre n'est pas le lieu de ce qui se montre mais de ce qui se laisse imaginer. » La capacité la plus distinctive de l'acteur est d'« éveiller l'imagination, en soi et chez les autres ; une imagination qui s'inscrit et passe par le corps<sup>773</sup>. » notons Guy Freixe. D'une part, l'imagination peut agir de nos corps et stimuler et enrichir nos sens et nos perceptions. L'imaginaire a un effet sur le corps, l'état du corps influence l'imaginaire. Declan Donnellan explique : « Les sens encombrant le cerveau de sensations, et l'imagination s'évertue à les organiser en images, pour ensuite y voir différentes significations<sup>774</sup>. » D'autre part, l'imagination permet de se relier à la réalité et de communiquer avec le monde extérieur. Elle évoque l'imagination de l'autre. Par conséquent, la tâche de l'acteur renvoie à relier son imagination et son corps pour donner le sens à son jeu et impacter sur son spectateur. Il nécessite une attention particulière pour développer son imagination, ou plutôt son corps imaginaire. Même si dans le Taiji quan l'accent n'est pas mis sur l'imagination, la recherche de « l'union de

---

*cit.*, p. 19.

<sup>771</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, *op. cit.*, p. 18.

<sup>772</sup> Yoshi Oida, « Corps-Voix et Théâtre Invisible », in *Le corps en jeu*, réunis et présenté par Odette Aslan, *op. cit.*, p. 357.

<sup>773</sup> Guy Freixe, *L'Acteur et ses doubles*, *op. cit.*, p. 52.

<sup>774</sup> Declan Donnellan, *L'Acteur et la cible, Règles et outils pour le jeu*, traduit de l'anglais par Valérie Latour Burney, *L'entretemps*, Saussan, 2004, p. 23.



*qi et yi*» du Taiji quan peut être une référence pour l'entraînement de l'imagination de l'acteur.

#### 4.2 Le recueillement de l'émotion par l'imagination

Le but du jeu de l'acteur est de révéler « quelque chose d'autre », que soit une idée ou une émotion. Cela n'est pas inclus dans la pratique du Taiji quan. Ainsi, nous devons combiner la méthode de « coloration » de Michael Tchekhov avec celle du Taiji pour montrer comment le Taiji quan peut stimuler l'émotion la plus authentique et l'appliquer au jeu de l'acteur.

Pour que l'acteur ne tombe pas dans le cliché du stéréotype des personnages et puisse faire découvrir chaque fois des émotions fraîches et inconnues, Michael Tchekhov propose à l'acteur de développer sa sensibilité individuelle. Selon lui, il faut faire intervenir *l'imagination* de l'acteur pour le détourner du danger de jouer le personnage dont il a la « connaissance » habituelle et qui naturellement donne un jeu d'acteur dévoyé. Tchekhov proclame :

Il est possible pour l'acteur imaginaire de 'visualiser' les sentiments de ses personnages et les atmosphères de la pièce, ce qui lui permet de se dissocier de ses automatismes personnels et de rendre sa sensibilité flexible, le plongeant dans une mer infinie de nuances surprenantes et variées. L'acteur est alors à même d'accueillir des impulsions externes génératrices de sensations personnelles<sup>775</sup>.

Pour cela, Tchekhov suggère que par la *visualisation*, l'acteur « colore » son mouvement avec précaution. Avec sa méthode, l'acteur n'a pas besoin de se forcer faire appel à sa mémoire ou à ses expériences vécues mais il engage sa *volonté de qualifier son action par l'intention* pour ressentir et exprimer ses impulsions. Car « l'action précisée par des intentions constitue la voie d'accès la

---

<sup>775</sup> Michael Tchekhov, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, op. cit., p. 86.

plus facile à la vitalité sensible<sup>776</sup>. » Voici l'exercice proposé par Tchekhov :

Effectuez des mouvements et des « tâches » simples – faites bouger vos bras et vos mains dans différentes directions, puis levez-vous ou asseyez-vous, emparez-vous de différents objets, déplacez-les, etc. Effectuez le même mouvement plusieurs fois avec des intentions différentes, calmement, agressivement, pensivement, furieusement, hâtivement, staccato, legato, douloureusement, résolument, sournoisement, nonchalamment, rigidement, doucement, de manière apaisante.

Poursuivez cet exercice simple jusqu'à ce que votre sensibilité réagisse aux intentions choisies. Puis associez votre mouvement et votre tâche à un ou plusieurs mots. Les intentions choisies doivent colorer de manière égale l'action et la parole. Si vous travaillez avec des partenaires, passez à des improvisations simples. Plus tard même de courts sketches pourront être utilisées<sup>777</sup>.

Le geste et la volonté entretiennent une relation réciproque. Tchekhov indique : « Chaque geste, chaque action que l'on fait jaillit d'une certaine impulsion de volonté. Le contraire est également vrai : le geste effectué par l'acteur peut déclencher sa volonté. » Ainsi, « plus l'impulsion volontaire est définie, plus le geste est expressif<sup>778</sup>. » Il faut effectuer le geste correctement pour éveiller, stimuler et soutenir la volonté de l'acteur. Ceci demande un entraînement exigeant.

Le Taiji quan est une technique utile pour permettre d'entraîner l'impulsion volontaire de l'acteur. Car tous les mouvements du Taiji quan sont désignés pour engendrer l'énergie intérieure. Cette dernière ne renvoie pas une force musculaire mais une force véritable. Si on effectue le mouvement correctement et précisément, une sensation de *qi* ou impulsion peut être éveillée. Nous avons

---

<sup>776</sup> *Id.*, p. 87-88.

<sup>777</sup> *Id.*, p. 88.

<sup>778</sup> *Id.*, p. 89.

présenté plus haut que cette sensation a un rapport étroit avec la perception, la conscience et le mouvement. Nous répétons que la technique du Taiji quan a pour but d'entraîner le pratiquant à pouvoir « guider le *qi* par le *yi* (la pensée créatrice), conduire le corps par le *qi* ».

Ainsi, en se référant aux méthodes de Tchekhov, nous suggérons que l'acteur prend les actions gestuelles du Taiji quan comme des mouvements de base pour évoquer l'émotion du personnage. L'acteur peut se référer aux exercices que nous proposons pour la préparation de l'état de taiji : « le commencement du Taiji » (*qishi* 起勢), « embrasser le taiji » (posture d'ouverture et fermeture), « recharger l'énergie de la terre » (calmer le cœur) et « la fermeture du Taiji » (embrasser le tigre et la terre à la montagne » ou « donner le coup de pied et de talon »... etc. ainsi que les postures de *peng*, *lu*, *ji*, *an* que nous présentons précédemment. Étant donné que toutes ses postures sont des présupposés à l'expression énergétique et dynamiques, de l'artiste, elles constituent des bases pour révéler la vitalité sensible de l'acteur.

Nous soulignons qu'avant d'effectuer l'exercice ci-dessous, l'acteur doit bien échauffer son corps et son esprit, en un état de calme, de vigilance réactive.

Puis, dans un premier temps, l'acteur effectue et répète les gestes du Taiji quan avec précision. Au fur et à mesure, il obtient une certaine sensation dans son corps. Plus ses gestes sont précis, plus ces sensations sont vivantes. Ensuite, il colore ses mouvements avec des couleurs ou des intentions différentes comme Tchekhov suggère dans son exercice ci-dessus où l'acteur interfère avec des éléments naturels, des attitudes mentales diverses ou des images. Tchekhov précise que les intentions choisies doivent colorer de manière égale l'action et la parole. Ainsi, l'acteur peut éprouver des impulsions d'actions volontaires. Ces impulsions sont la base de la qualité du jeu de l'acteur. Elles ne proviennent pas de l'intellect mais de l'expérience vécue du corps. Ainsi, toutes ces sensations sont réelles. Elles seront susceptibles d'être plus vivantes et effectives que des

idées des réflexions intellectuelles. Par ailleurs, chaque fois ces impulsions peuvent apparaître comme fraîches et variées selon la façon dont l'acteur effectue ses mouvements. L'intention ici est analogue à « inner effort » de Rudolf Laban. Les actions exprimées ne sont que « l'imagination en mouvement » qui a un rapport étroit avec l'intention (la conscience), la sensation et le mouvement. Mary Starks Whitehouse (1911-1979) recherche Mouvement Authentique et explique :

D'où vient le mouvement ? Il prend son origine dans ce que Laban nomme 'inner effort', ce qui signifie une impulsion intérieure ayant la qualité d'une sensation. Cette impulsion conduit vers l'espace extérieur, de façon à ce que le mouvement s'incarne en une action corporelle visible. Suivre la sensation interne et permettre à l'impulsion de prendre la forme d'une action physique est la résultante de l'imagination active en mouvement, tout comme suivre les images visuelles caractérise le fonctionnement de l'imaginaire<sup>779</sup>.

Dans un second temps lors d'exercices plus approfondis, l'acteur se laisse porter par ses mouvements et ses intentions choisies et projette le son. Puis, après, il peut choisir un mot ou une simple phrase comme « quoi », « pour quoi », « que c'est bon »...etc. Il ne prononce les mots que lorsque des impulsions le poussent à les exprimer. Ainsi, l'acteur transporte ses impulsions dans son jeu. Il ne joue pas le texte d'une manière intellectuelle mais intuitive. Ainsi, l'acteur ne tombe pas dans un jeu réaliste et psychologique.

En outre, l'acteur doit intérioriser la démarche de son personnage. Nous avons présenté des exercices divers des jambes pour révéler la présence de l'acteur. Pareillement, nous suggérons la méthode de coloration de Tchekhov en

---

<sup>779</sup> Propos de M. S. Whitehouse, cité par Janet Alder, *op. cit.*, p. 10. « Physical movement and personality », Mary Starks Whitehouse, dans « Authentic Movement, Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Alder and Joan Chodorow » édité par Patricia Pallaro, Jessica Kingsley Publishers, London, 1999.

combinant les démarches de Taiji quan. D'abord, il reçoit l'impulsion lors de l'union de « l'intention » (coloration/visualisation) et de son « énergie » (le geste, c'est-à-dire, les mouvements de ses jambes). Puis, il marche naturellement en gardant cette impulsion. Cette dernière peut l'orienter dans une démarche tout à fait différente de celle du quotidien. Si l'acteur éprouve une sensation juste, il est dans une direction juste. Ainsi, le corps imaginaire se manifeste dans l'union de *yi* et *qi*. Une distanciation émotionnelle est créée entre l'acteur et lui-même.

## Chapitre II

### **L'analyse de l'expérimentation :**

#### **L'effet de la pratique du Taiji quan sur le corps-esprit de l'acteur**

Pour vérifier et justifier l'application du Taiji quan dans l'entraînement de l'acteur, nous portons notre focus sur l'expérience corporelle et observons comment la technique du Taiji quan aide l'acteur à relier sa conscience et ses mouvements, ainsi, à le transformer en état supérieur de la conscience. Nous employons une approche qualitative. Basé sur l'expérimentation avec des élèves-acteurs, ses retours et la prise de note, nous constatons que le ressenti physique/la conscience du corps engendré par le Taiji quan inclut les aspects physique et psychique. Sur l'aspect physique, l'acteur obtient un corps conscient. Il ressent un meilleur contrôle du corps, un corps souffrant ainsi qu'un corps fluide et énergétique. Quant à l'aspect psychique, par la prise de conscience de sa respiration et ses mouvements, l'acteur éprouve une augmentation de concentration et une meilleure gestion émotionnelle.

#### 1. L'effet physique

La première partie de nos exercices proposés a pour but de révéler l'état du Taiji de l'acteur, autrement dit, une disponibilité au jeu. L'entraînement physique vise à développer une lucidité du corps. Lorsque l'acteur prend conscience de sa posture du corps, il peut acquérir un certain ressenti physique pendant et après la pratique. La pratique du Taiji quan dans la préparation de l'acteur donne des effets physiques sur l'acteur. Cela leur permet d'obtenir un corps conscient qui arrive à justifier les tensions physiques, d'augmenter le contrôle du corps, de causer un corps souffrant et de transformer le corps quotidien en corps fluide et énergétique. La plupart des effets sont positifs et confortables. Même si parfois les élèves-acteurs reçoivent la douleur pendant la pratique, ce sont des

phénomènes temporaires et nécessaires pour établir un nouveau circuit de mouvements et réveiller ce qui est caché au dessous de son corps. Après notre expérimentation, ces effets physiques aident les élèves-acteurs à parvenir à une disponibilité plus grande au jeu ainsi que dans le quotidien.

### 1.1 Un corps conscient

Ce qui importe pour l'acteur est de savoir justifier les tensions superflues pour favoriser la créativité scénique. La pratique du Taiji quan cherche un corps relâché et souple, une détente juste pour que le pratiquant puisse parvenir à une vigilance réactive. Comment obtenir le relâchement et la souplesse ? Il demande non seulement de pratiquer les exercices mais de le former en habitude. Nous appuyons sur les principes des techniques du Taiji quan et demandons à l'acteur de « relâcher et redresser dans son axe central » dans les mouvements. Les élèves-acteurs éprouvent que leur corps devient plus conscient de tensions superflues et aussi qu'ils arrivent mieux à étirer les muscles, à relâcher les articulations et le corps.

La pratique du Taiji quan m'a permis de prendre davantage conscience de ma façon de respirer (blocage de la respiration, tension) ainsi que des tensions dans mon corps quand je me déplace ou que je suis immobile. (P3 Arsène)

Je me sentais beaucoup plus détendue au niveau des jambes mais surtout beaucoup plus au niveau du dos et de la colonne vertébrale. (P22 Aicha)

Je réussis à identifier plus facilement les tensions que j'ai en permanence aux épaules. Quand je me raidis, je prends plus rapidement conscience de mes maux avec la lenteur des mouvements et prends plus le temps de m'étirer à ce moment. (P21 Lucile)

Étant donné que les élèves-acteurs continuent à prendre conscience de leur

posture, ils éprouvent une sensation de chaleur, un phénomène qui indique que le corps est bien relâché.

L'exercice du transfert de poids d'une jambe à l'autre m'a réchauffé tout le corps instantanément, pourtant je n'ai pas l'impression que ce soit mes muscles qui forcent. J'ai plus l'impression que tout vient de mes pieds et de leur position, de la manière dont je m'appuie sur eux. (P15 Maelys)

Au niveau des sensations, j'ai remarqué que durant la pratique j'avais les mains très chaudes. (...) Je dégage une grande source de chaleur, mais uniquement au niveau des mains. (P10 Fanny)

Le résultat est parfois spectaculaire. Faika témoigne que, par le simple fait de prendre conscience de sa posture, cela l'aide à se détendre comme si son corps avait disparu.

Lorsque j'étais dans cette position debout, j'ai commencé petit à petit à sentir mon corps se détendre. J'avais un relâchement total. (...) J'ai commencé à ressentir ce vide dans ma tête. (...) Tous étaient devenus silencieux. La seule chose que j'entendais, c'était les battements de mon cœur. Les pieds bien ancrés au sol, je ne sentais plus mon corps. (P8 Faika)

La technique du Taiji quan permet d'obtenir une détente dans le corps ainsi qu'une tranquillité dans l'esprit. Car l'élève-acteur doit premièrement prendre conscience de la position de sa colonne vertébrale. Cela permet d'abord à l'élève-acteur de se relâcher physiquement, remonter l'énergie et de la ramener naturellement à son souffle dans l'instant présent. Elle est présente à elle-même. C'est ainsi que la connaissance de soi se développe. Claire témoigne:

L'exercice qui m'a fait le plus de bien surtout à mon corps c'est l'enroulement vers l'avant qui m'a permis de bien étirer ma colonne vertébrale, après cet



exercice je ressentais un relâchement dans tout mon corps, j'étais comme détendue. Lorsqu'on se sent bien dans son corps alors on se sent bien dans sa tête. (P5 Claire)

En une étape avancée, les élèves-acteurs obtiennent un nouveau ressenti des muscles à travers la technique du Taiji quan. Le corps est conscient de lui-même. Les élèves-acteurs deviennent plus sensibles à leur état physique. Par le relâchement externe, ils font l'expérience d'une relaxation interne. Ils éprouvent recevoir une disponibilité après la pratique. Pendant le temps du confinement de la pandémie, cela les aide à éclaircir leur pensée et dégager leur énergie.

(...) à chaque fin de séance de Taiji quan (...) je me sentais prête pour jouer mais à cause du confinement nous ne pouvions pas. Du coup je me servais de cette disponibilité pour travailler mes dossiers car je trouvais que je réussissais mieux à me mettre au travail après la séance, j'étais calme, plus disposée à réfléchir, c'était plus fluide pour écrire. L'énergie est décuplée. (P5 Claire)

Pourtant, même si le Taiji quan aide les élèves-acteurs à relâcher les tensions physiques, pour ceux qui n'ont pas l'habitude des exercices physiques, l'entraînement ne leur donne pas immédiatement la disponibilité mais plutôt une nouvelle écoute à leur corps. Une disponibilité à soi se développe. Juliette témoigne :

Immédiatement après avoir pratiqué, j'étais déjà plus sereine, même si très fatiguée. (...) Les exercices me détendaient, mais le mal aux épaules persistait. Je n'ai néanmoins pas l'impression que ces exercices me permettent une meilleure disponibilité au jeu, peut-être simplement pour acquérir une concentration plus sérieuse et un « apaisement » au corps, surtout au niveau des tensions. (P11 Juliette)

Cette sensation de l'épuisement est constatée chez les élèves-acteurs.

Pareillement, Stella ressent une fatigue qui l'oblige à prendre un repos d'elle-même. Elle éprouve un vide de tension physique mais elle n'est pas encore « activée » pour la créativité. La disponibilité se traduit par suivre ce que le corps désire.

Après les cours je mangeais quelque chose et allais systématiquement dormir. C'est pour cela que je ne peux pas vraiment parler de disponibilité au jeu mais plutôt de disponibilité à moi-même, à écouter mon corps qui demandait du repos et de se détendre, se vider. (...) Etienne Decroux parle de « vide actif », après les cours j'ai trouvé le vide mais il n'était pas encore actif. (P16 Stella)

Paradoxalement, le pratiquant de l'art martial du Taiji quan, pour développer la force et l'efficacité, s'abandonne. La technique vise à réveiller une passivité alerte et une présence détendue. La recherche du relâchement du Taiji quan permet un lâcher-prise physique et psychique. Si les élèves-acteurs ressentent un relâchement mais non la disponibilité au jeu, il y a plusieurs raisons. D'abord, si le corps était toujours sous tension, le Taiji quan va en premier temps défaire le nœud physique. Parce que le corps est tellement sous l'emprise du mental, il ne peut pas prendre son repos naturellement. Faire le vide de son corps permet de faire une pause de son cerveau. L'élimination des tensions physiques favorise l'abandon de l'hostilité intérieure. C'est ainsi que la technique du Taiji quan appelle l'élève-acteur à « écouter » son corps et répondre à ses vrais besoins. Ce corps conscient permet une disponibilité à soi-même. Le Zen dit : « Rendez votre chair à votre mère et vos os à votre père, puis, montrez-moi votre vrai visage<sup>780</sup>. » Quand le corps est fatigué, la volonté ne résiste pas mais laisse le corps reposer.

Ainsi, la fatigue ou l'épuisement constatés par les élèves représente non seulement une relaxation physique mais un abandon mental. « L'épuisement apparent libère de l'emprise des forces exclusivement conscientes et volontaires,

---

<sup>780</sup> Cité par Bob Klein, *L'Esprit du T'AI-CHI-CH'UAN*, op. cit., 2005, p. 28.

et oblige l'individu dans la nécessité d'agir à puiser, au plus profond de lui-même, l'énergie et les facultés de continuer<sup>781</sup>. » C'est un moment idéal pour avancer et progresser. Pourtant, les heures de notre expérimentation sont très limitées. Nous arrêtons souvent au moment où les élèves commencent à percevoir leur corps. Si les élèves-acteurs ressentent un corps plus conscient de son état mais pas la disponibilité au jeu, cela peut être à cause de l'organisation et du rythme des exercices. Nous y revenons ultérieurement pour réfléchir comment on peut équilibrer et améliorer la proposition de nos exercices pour que l'acteur puisse obtenir un corps conscient, un abandon actif, une disponibilité au jeu en même temps.

## 1.2 Un meilleur contrôle du corps

Selon Eugenio Barba, la présence de l'acteur est une « altération de l'équilibre »<sup>782</sup>. Il est nécessaire que l'acteur arrive à contrôler son corps. Si la technique du Taiji quan permet d'optimiser la présence scénique de l'acteur, il l'aide à augmenter sa conscience du corps. Car, dans la technique du Taiji quan, il souligne « mettre le corps tout droit et au milieu » pour maintenir l'équilibre dans tous les déplacements. Ainsi, dans notre enseignement, nous insistons pour que les élèves-acteurs prennent conscience de leur centre, de son rapport avec la force de gravité et de placement du bassin, etc. De nombreux élèves-acteurs constatent que le Taiji quan les aide à mieux percevoir leur centre de gravité et l'axe du corps :

Par le Taiji quan, j'arrive à percevoir où se trouve le centre de mon corps et de mes mouvements et que j'essaie d'appliquer cela ensuite dans la vie courante.

(P2 Arsène)

Le Taiji quan me permet en particulier de mieux sentir mon centre lorsque je

---

<sup>781</sup> Basile Doganis, *Pensées du corps : la philosophie à l'épreuve des arts gestuels japonais (danse, théâtre, arts martiaux)*, op. cit., p. 43.

<sup>782</sup> Eugenio Barba, *Le Canoë de papier, traité d'anthropologie théâtrale*, op. cit., p. 43.

fais des mouvements, ou même que je marche. J'y prête beaucoup plus attention. J'ai plus souvent et mieux conscience des parties de mon corps, des muscles que je sollicite. (P1 Marie)

C'est avec le Taiji quan que j'ai développé une meilleure conscience de l'axe dans tous mes mouvements sur scène. (P3 Clara)

Pourtant, les autres élèves-acteurs expriment qu'il n'est pas évident pour eux de trouver leur centre du corps.

Le centre (ou *dantian*). C'est très simple, je n'en ai pas. Ou alors peut-être que le mien est enfoui au plus profond de mon corps, car il est extrêmement difficile pour moi de tenir mon centre, un équilibre, et une position solide plus de quelques secondes. (P11 Juliette)

La difficulté que j'éprouvais encore était le fait de ne pas trouver mon *dantian* et l'axe central de mon corps. Avec mon mal de dos je n'arrivais pas vraiment à faire la position debout. C'était une expérience vraiment dure car je n'arrivais pas à tenir debout jambes pliées. (P8 Faika)

Cela peut être à cause d'un manque de la pratique physique, du mode de vie où nous vivons. Nous restons très souvent dans une position assise pendant longtemps, surtout pendant la période de la pandémie. Nous perdons la conscience de son centre et formons de mauvaises habitudes corporelles sans s'en apercevoir. Nous remarquons qu'il n'est pas évident non plus pour les élèves-acteurs de positionner et corriger leur centre par eux-mêmes.

S'il y a bien une difficulté que j'ai pu retenir, c'est celle de garder son bassin dans l'axe. (...) C'est en remplaçant les mouvements défectueux par de bons appuis, que les douleurs qui étaient devenues invisibles sont réapparues pour me faire prendre conscience de l'impact de mon bassin sur l'ensemble du corps.

(P23 Emeline)

Je ne trouve pas évident de corriger soi-même ses postures. Par exemple, pour la position debout, qui demande à être pratiquée de façon précise, mon dos est souvent soit trop cambré, ou pas assez. (P1 Marie)

Par ailleurs, si l'on ajoute la dimension verticale et horizontale dans les mouvements, il semble que cela devient encore plus compliqué pour les élèves pour maintenir l'équilibre.

Tout est question de centre d'équilibre ainsi que des contractions des muscles en particulier les jambes. De plus, les postures sont en lien avec la verticalité ou l'horizontalité et donc il faut beaucoup de souplesse ou sinon du laisser aller dans le corps pour se détendre et descendre plus bas. (P6 Clotilde)

Pour évacuer les tensions, il faut simplement « laisser agir ». Seules la douceur et la souplesse peuvent vaincre la rigidité. Pour trouver l'équilibre du corps, nous demandons aux élèves-acteurs de ne pas forcer leur corps mais accepter les difficultés qui apparaissent.

Je me suis rendue compte que forcer n'était pas la meilleure solution. (...) Quand nous sommes stressés, on n'arrive pas à détendre nos muscles. Et ça c'est très dangereux. Suite à ce désaccord avec mon corps, j'ai trouvé un parfait équilibre et harmonie. (P8 Faika)

Détendre la crispation mentale apaise réciproquement les nerfs et les muscles. La souplesse du mental accroît la flexibilité du physique. Tout renvoie à l'archétype du yin-yang. En prenant conscience de son centre, on tranquillise et équilibre le sens intérieur et extérieur, harmonise entre le corps et l'esprit.

Par ailleurs, l'équilibre vient de la stabilité. Pour cela, la technique du Taiji

quan insiste de développer l'ancrage au sol. Le pratiquant prend conscience de la force de la gravité en l'acceptant : il plie légèrement ses genoux et ses hanches et laisse le sacrum descendre au fond de la vallée, et laisse toutes les tensions descendre jusqu'au centre de la terre. En même temps, le pratiquant imagine qu'il est suspendu par une corde attachée au sommet de la tête. Ainsi, une relation dynamique se crée. « Au sein du t'ai-chi, le mot 'racine' se réfère à la sensation du poids de notre corps coulant à travers les pieds pour nous relier à la Terre<sup>783</sup>. » La posture du Taiji quan permet à l'élève-acteur de se reconnecter à lui-même et à la terre. On ressent le soutien invisible de la terre. Cela donne un appui puissant.

Sentir ses pieds s'enraciner dans le sol, c'est aussi se rendre compte que l'on est rattaché à la terre, c'est sentir que c'est elle qui nous retient. (...) Je sens comme une grande force et une grande puissance dans la plante de mes pieds et dans mes orteils. (P10 Fanny)

Le Taiji quan m'aide également pour monter en énergie, et aussi pour mieux sentir mes appuis : le fait de m'entraîner à prendre conscience du « plein » et du « vide » m'aide à mieux sentir mes appuis lors du jeu, et donc à être plus ancrée. (P1 Marie)

Étant donné que le pratiquant maintient toujours ses genoux à demi, le poids du corps se coule le long des jambes et des pieds jusqu'au sol. Ainsi, par l'enracinement, tous les chagrins s'en vont du corps.

Cette sensation d'enracinement s'accompagne également d'un sentiment d'écoulement des problèmes dans la terre. C'est comme si tous les tracas, tous les soucis du quotidien descendaient jusqu'au sol pour s'y engouffrer, quittant définitivement mon corps. (P10 Fanny)

---

<sup>783</sup> Bob Klein, *L'esprit du T'Ai-CHI-CH'UAN*, Monaco, Alphée, 2005, p. 22.

Lorsque l'on arrive à dégager toutes les tensions superflues vers le bas, cela crée une force opposée. L'élève-acteur ressent une légèreté comme si le corps flottait. On est à la fois solide et léger.

Contrairement à l'acteur qui est plus ancré au sol, le Taiji quan permet un point d'ancrage au sol ainsi qu'une élévation du corps, comme s'il flottait. (P6 Clotilde )

Puisque l'élève-acteur prend conscience de son centre, de son appui au sol et laisse toutes les tensions superflues descendre, il éprouve ainsi une sensation de relier toutes les parties du corps.

L'exercice de conscience a fait que je ne vois plus mon corps comme un objet global mais comme une construction faite de plein de mécanismes qui bouge de manière indépendante, mais dans une même unité. J'arrive à isoler beaucoup plus facilement des parties de mon corps et à observer la manière dont elles se comportent dans le mouvement. (P15 Maëlys)

La pratique du Taiji quan demande à l'élève-acteur de prendre conscience de son centre, de son appui au sol et de sa façon de tenir son corps. C'est un processus de programmation et justification. Lorsque les élèves-acteurs sont au début de l'apprentissage, ils doivent mettre l'effort et l'attention à effectuer les mouvements. Cela les fatigue, voire stresse. Étant donné que l'élève-acteur précise ses mouvements et corrige les erreurs, il devient plus habitué aux exercices. Claire témoigne que la maîtrise de mouvement lui donne la confiance et l'affirmation en soi. Ainsi, par le développement du contrôle du corps, la technique métaphorise en une autre existence :

A la première séance, il me fallait un peu de temps pour tout assimiler. J'étais préoccupée par la bonne réalisation des exercices. Lorsque la réalisation de ceux-ci était acquise alors j'ai enfin ressenti que j'étais disponible pour le jeu, je

sentais un ancrage fort. J'avais comme plus confiance en moi, j'étais plus affirmée. (P5 Claire)

Étant donné que l'on perfectionne la technique, on prête moins attention aux mouvements. Maëlys indique qu'en prenant pleine conscience de ses mouvements et trouvant un meilleur contrôle de son corps, à moment donné elle ne ressent plus ses muscles. Le corps inerte se transforme en corps agissant. Il va où l'esprit veut.

J'ai aussi l'impression que ce n'est plus par les muscles que j'agite mes membres, mais par mon esprit et par la stabilité que donne le sol. J'habite différemment mon corps. Je me sens équilibrée, détendue et en même temps énergique et vive. (P15 Maëlys)

Par conséquent, le contrôle physique et la conscience du corps se transforment en une aisance du corps et de l'esprit. Une disponibilité physique et psychique se forme.

### 1.3 Un corps souffrant

La pratique du Taiji quan est dure car elle provoque la douleur. D'une part, c'est une pratique corporelle nouvelle pour les élèves-acteurs. Cela sollicite des muscles que l'on utilise rarement. Surtout, on plie ses genoux à demi dans tous les mouvements. Cela demande beaucoup de force dans les jambes. Nous avons observé précédemment, qu'à cause du mode de vie moderne, nous restons souvent dans une position assise. Les jambes ne se développent pas. Cela représente un point commun et faible chez les élèves-acteurs.

Après s'être bien positionné sur ses jambes, il fallait tenir ainsi et réaliser des mouvements avec les bras. Ce qui était très dur car la douleur se répandait partout : dans les jambes, le centre d'équilibre, les abdos et les bras. (P6



Clotilde)

Je me suis rendu compte pendant les exercices de jeu à quel point mon corps est vanné, surtout des jambes. C'est là où je me rends compte que le Taiji passe beaucoup par le renforcement musculaire, ce n'est pas juste un jeu d'équilibre. (P15 Maëlys)

D'autre part, la douleur peut être engendrée par la mauvaise posture. Car la technique du Taiji quan demande de mettre le corps tout droit et au milieu. Cela oblige les élèves-acteurs à corriger les tensions aux épaules, la position voûtée...etc. Quand on justifie la posture dans laquelle nous sommes habitués, mais cette dernière n'est pas forcément correcte. La justification de posture provoque la douleur.

En travaillant la pratique du Taiji quan, j'ai la sensation de remettre mon corps dans ma droiture. C'est douloureux mais je sais que c'est aussi nécessaire. (P21 Lucile)

La douleur aide à reconnaître nos limites. C'est à partir de là qu'on progresse. Surtout, à travers la pratique, on apprend à ne pas baisser les bras devant les difficultés et à franchir sa zone de confort.

Ce que j'ai le plus apprécié dans la pratique du Taiji quan, c'est la découverte de mes propres limites et celles que je me suis auto-imposées. (Lindsey)

Cependant, nous suggérons aux élèves-acteurs de ne pas se battre contre sa douleur mais à l'accepter par la respiration. « Il ne faut pas forcer, lutter, mais il ne faut pas non plus se décourager, laisser-tomber. (...) Entre la résignation et le combat, il y a une troisième voie : l'acceptation. Une acceptation active,

courageuse, transformatrice<sup>784</sup>.» En portant son attention sur le souffle, la douleur se dissout peu à peu.

Lorsque j'étais dans cette position que je n'aimais pas, je me détendais un peu et je respirais profondément pour penser à autre chose et pour avoir moins mal et cela fonctionnait !(P6 Clotilde)

La douleur permet de connaître où ça ne va pas et de prendre en compte tout son corps. Au lieu de dénoncer la sensation désagréable, nous encourageons les acteurs-élèves de faire face et à l'accepter telle qu'elle est. Prendre une profonde respiration permet au mental de prendre un recul. Lorsque le mental se relâche, la douleur musculaire s'apaise. Le corps souffrant se transforme, l'énergie circule. Ainsi, le corps souffrant engendré par la pratique du Taiji quan entraîne la résistance de l'acteur et lui permet d'évoluer dans la difficulté. Cela aide à développer la persistance et la disponibilité dans la durée du spectacle.

#### 1.4 Un corps fluide et énergétique

La pratique du Taiji quan n'a pas pour but de développer un corps musculaire mais un corps vif et agile. Dans cet objectif, le pratiquant doit effectuer les mouvements dans le « relâchement ». Cela permet au pratiquant à « être interpénétré par un souffle unitaire ». Comme le maître Yang Chenfu indique :

Pendant la pratique du Taiji quan tout le corps doit être détendu, de sorte que pas la moindre énergie grossière ne subsiste et ne stagne entre les os, les muscles ou les veines, vous ligotant ainsi vous-même. C'est alors seulement que l'on peut effectuer les passages d'un mouvement à l'autre avec légèreté et facilité, et exécuter les mouvements tournants avec naturel.<sup>785</sup>.

---

<sup>784</sup> Philippe Filliot, *Le Yoga comme art de soi*, *op. cit.*, p. 23.

<sup>785</sup> Yang Chenfu, « Les Dix principes essentiels du Taiji quan transcrits par Chen Wei-Ming », traduit par Catherine Despeux, *op. cit.*, p. 111. Texte original : 「練太極拳全身鬆開，不能有分毫拙勁，以留滯于筋骨血脈之間以自縛束，然後能輕靈變化，圓轉自如。」

En prenant conscience de relâcher les tensions superflues, les élèves-acteurs éprouvent obtenir une sensation fluide dans leur corps. Ils arrivent à bouger leur corps dans sa totalité. Maëlys constate que son corps bouge comme une machine à mouvements perpétuels où tous les mouvements s'enchaînent dans un mécanisme naturel, sans effort.

C'est hyper fluide ! (...) Et j'adore cette sensation délicieuse que provoque le changement conscient d'appui. C'est beau. (...) je me sentais entière, en contrôle, dans le juste. J'étais fluide, liquide, tout allait de soi sans effort. (P15 Maëlys)

Quant à Élise, en associant la respiration aux mouvements, elle éprouve une cohérence entre l'interne et l'externe. Elle ne se meut pas simplement par les mouvements extérieurs mais par une énergie fluide intérieure.

Le souffle, comme les vagues, est un mouvement naturel interne. Une fois perçu et attentivement écouté, il s'associe au mouvement externe et offre une fluidité à la circulation de l'énergie, dans un grand tout cohérent. (P8 Elise)

De nombreux élèves-acteurs observent également que cette nouvelle énergie fluide a été révélée après la pratique du Taiji quan. Ils se sentent beaucoup plus légers, alertes et sensibles.

Après la pratique du Taiji, je sentais toujours mon corps vivant, actif, avec de l'énergie, éveillé. (P4 Bruno)

Les jours où je pratique le Taiji je me sens légère et énergétique, cependant lorsque je ne pratique pas le Taiji je suis normale et je subis le quotidien. (P18 Rebecca)

Grâce au Taiji quan, on ressent son être dans une énergie autre, chaude. (...) On devient beaucoup plus à l'écoute des choses et prend en aussi notre énergie présente en compte. (P21 Lucile)

Ce corps énergétique réveille ce qui est enfoui dans la profondeur du corps. En terme chinois, l'énergie renvoie au *qi*, le principe à partir duquel tout le reste se crée. Ainsi, le corps énergétique ne se limite pas au corps physique mais donne à l'acteur l'accès à la créativité authentique. Lorie-Joy observe :

Puisque l'énergie est singulière à chaque personne, partir de cette énergie permet de singulariser son jeu au lieu de tenter de se calquer sur un « canon », sur une manière de faire, de dire... (P14 Lorie-Joy)

Par ailleurs, ce corps énergétique évoque une ouverture. « C'était comme un état de semi-transe. »(P21 Lucile) Cela leur permet d'être beaucoup perceptible et réceptif, être présent à soi et aux autres.

La pratique du Taiji permet, entre autre, de déployer un matériau invisible, une densité impalpable mais perceptible, une aura. C'est difficile à exprimer avec des mots. Comme si on déplaçait une nappe invisible autour du comédien qui devient alors plus grand ou plus puissant. Plus relié à l'espace qui l'entoure. (P14 Lorie-Joy)

Lorsque les acteurs-élèves deviennent plus sensibles, soutenus par cette énergie invisible, ils arrivent à communiquer sans toucher. Une écoute et une complicité est établie dans l'espace. À travers ce courant imperceptible, ils se confrontent et jouent la situation avec une connexion profonde.

Nous entrâmes souvent dans des combats, mais des combats d'énergies, nous ne devons pas nous toucher mais avec l'aide de nos énergies, nous arriverons à sentir le flux que l'autre voudrait nous transmettre. J'étais impressionnée de

voir que sans se toucher, l'on arrivait à communiquer tel un tour de passe-passe. (P16 Rebecca)

Parce que l'on ressent une énergie invisible circuler, l'élève-acteur découvre un nouveau terrain à travailler. Un espace s'ouvre. Fanny constate qu'elle ne se contente pas de développer le muscle mais à induire le souffle pour réveiller son être profond.

Après la pratique, je sens bien et prête pour un effort physique plus intense. (...)je n'ai plus envie de faire du renforcement musculaire hypertrophiant, j'ai besoin d'une endurance respiratoire plutôt qu'une endurance musculaire. (P10 Fanny)

Dans l'objectif de cultiver « la vigilance réactive », le Taiji quan demande au pratiquant de savoir « relâcher et redresser dans l'axe central ». En prenant conscience de sa posture, on corrige les tensions inutiles pour optimiser l'efficacité et l'alerte. En intégrant consciemment sa conscience sur son corps, par l'entraînement du Taiji quan, les élèves-acteurs deviennent conscients de leurs corps, des sensations sensibles. Cela améliore la maîtrise de leur corps. Le corps est fortifié. Les élèves-acteurs constatent ressentir un corps plus fluide et énergétique. Cela encourage une action spontanée. Lorsque chaque partie du corps est conscientisée et chaque bout de peau est sollicité, les élèves-acteurs ressentent leur corps. Au fur et à mesure, la conscience, le corps et les sensations se lient. Les élèves-acteurs se sentent présents, confiants et disponibles. Même si parfois le corps ressent douleur ou fatigue, ce ne sont que des phénomènes de la réorganisation corporelle qui est en cours. En général, la pratique du Taiji quan engendre un changement physique chez les élèves-acteurs et transforme réciproquement leur état d'être en une sensibilité éveillée.

## 2 L'effet psychique

Les exercices physiques du Taiji quan visent à augmenter la capacité interne du pratiquant, à élargir son « espace du dedans ». Cela les aide à obtenir une conscience supérieure pour maintenir la distance dans leur jeu. Dans notre expérimentation, nous observons que la pratique du Taiji quan permet aux élèves-acteurs d'augmenter la concentration et de favoriser une meilleure gestion émotionnelle : donner le calme, apaiser le stress, promouvoir les sentiments positifs, etc.

### 2.1 L'augmentation de la concentration

Il est important pour l'acteur de maintenir la concentration dans son jeu. Il est nécessaire d'avoir une tranquillité du cœur. Il en va de même dans le Taiji quan. Maître Li Yiyu est formel : « il faut obtenir le *xin jing* 心靜 », autrement dit le « calme de l'esprit ». Puisque le cœur est calme, on arrive à observer ce qui se passe à notre mental et à distinguer les pensées parasites. De nombreux élève-acteurs constatent que par la prise conscience du corps, le Taiji quan aide à augmenter considérablement leur concentration dans leur jeu ainsi que dans leur quotidien.

Le Taiji quan m'aide dans la performance car la concentration nécessaire m'aide à ne plus penser à mille petites choses qui me distraient dans le jeu et perturbent ma relation avec les autres comédiens. (P2 Arsène)

Après la pratique du Taiji quan, la concentration et le calme ne sont pas de la même qualité. Une journée sans pratique, je suis plus distraite. (P3 Clara)

Si le Taiji quan aide à calmer son cœur, c'est parce que cette technique propose la respiration abdominale profonde, lente et tenue. La façon dont nous respirons est directement liée à notre état physique et émotionnel ainsi qu'à nos

capacités perceptives, d'où l'importance pour l'acteur de maîtriser la technique respiratoire dans son jeu. Nous avons vu que le Taiji quan est un travail interne (*Neiqong*). Il s'agit d'un travail respiratoire conduisant l'énergie (*qi*) avec l'intention (*yi*) et visant à la faire circuler dans tout le corps afin de stimuler le fonctionnement des organes et d'activer la circulation du sang et des liquides. Il y a une relation réciproque entre la respiration, l'énergie, l'intention et le cœur (la pensée). Le grand Maître bouddhiste Nan Huaijin donne une parabole imagée : « le cœur (ou les pensées) sont souvent comme des chevaux sauvages courant dans tous les sens ; si nous les tenons par un fil (l'intention) en maîtrisant la respiration, en respirant, nous nous concentrons ; désormais, l'énergie circule harmonieusement et le cœur se calme. »

Les élèves-acteurs témoignent que par la respiration, le Taiji quan les aide à se concentrer. Un ressenti de présence intérieure se crée par la conscience de son souffle.

Après avoir enchaîné tous ces exercices, pour finir sur un centrage sur sa respiration, on se sent léger et pleinement ancré dans le sol et même soudainement grandir. Puis, avant de rentrer sur le plateau, le simple fait de se concentrer sur sa respiration permet de rentrer dans un état et une légèreté agréable, on se sent prêt. (P23 Emeline)

Grâce à la pratique du Taiji, je ressentais ma présence sur scène non seulement à travers la conscience de soi, l'immobilité mais aussi la conscience de mon souffle et ma respiration abdominale. (P22 Aicha)

Dans la pratique du Taiji quan, le pratiquant augmente sa concentration non seulement par la respiration mais aussi par les mouvements. En prenant conscience de son mouvement, l'élève-acteur focalise sa conscience sur son geste. Cela ramène son esprit à l'instant présent et à ne pas s'affairer aveuglement. Réciproquement, l'élève-acteur améliore la qualité des mouvements dans son

jeu.

Mon attention était beaucoup portée sur la précision dans les mouvements comme nous l'avons appris au cours de Taiji. Cela m'a permis de m'entraîner à suivre de façon fluide et de me concentrer sur la précision de chacun de mes gestes afin de pouvoir les mémoriser. (P22 Aicha)

Par conséquent, l'esprit et le corps s'unissent ici et maintenant. Pourtant, il ne faut pas que ni l'esprit ni non plus le geste aille de l'avant ou retarde. L'esprit doit habiter entièrement dans le mouvement ; le mouvement doit s'accorder à son esprit. L'élève-acteur apprend à vivre pleinement dans le mouvement, la sensation de ses articulations, de son centre, de son équilibre en rapport avec la force de la gravité et de son amplitude entre l'intérieur et l'extrémité de mouvement. Le moindre des soucis pour prévoir les prochains gestes peut distraire tout l'esprit. Comme Maëlys se rend compte :

Quand on habite un mouvement de taiji c'est de se concentrer sur l'instant présent. (...) Si notre esprit va trop dans le futur en prévoyant ce que l'on va faire ou est trop dans le passé à réfléchir à autre chose que le moment présent on échoue à être fluide. L'équilibre est rompu. (P 15 Maëlys)

Par ailleurs, dans la pratique du Taiji quan, on se concentre aussi par son regard. Quant au jeu de l'acteur, Meyerhold indique que « l'œil est tout le temps au travail<sup>786</sup>. » Le regard peut définir non seulement le champ de l'espace mais aussi focaliser l'attention de l'acteur et du spectateur sur un objet spécifique. De même, dans la pratique du Taiji quan, d'abord, le pratiquant doit garder le regard horizontalement en suivant le mouvement. Cela donne le champ de vision le plus large possible et une ouverture vers le monde. C'est-à-dire *Suishì* 隨視. Ensuite, quand on attaque, on fixe son regard sur un objet, c'est alors *Zhoushi* 注視. Cui Zhongshan, maître de Taiji quan à l'école Yang, explique :

---

<sup>786</sup> Vsevolod Meyerhold, *Écrit sur le Théâtre, Tome 2, op. cit.*, p. 103.



Dans un combat, le pratiquant doit être conscient de ce qui se passe autour de lui. Son regard devrait toujours être circulaire. Quand il garde un regard ouvert et horizontal, il couvre un grand espace. Une fois qu'il a besoin d'attaquer, il se concentre et se met immédiatement en état de vigilance. Un regard fixe lui permettra de renforcer sa puissance<sup>787</sup>.

Le regard permet de se concentrer et d'ouvrir et définir l'espace. Clothilde exprime que le regard l'aide à maintenir l'équilibre et à focaliser sur son action. Cela se fait dans une communication constante entre la conscience et le corps.

Après le corps, le regard. Car avec un corps droit et des gestes contrôlés, le regard a aussi son importance car il permet au corps de garder son équilibre. Dans cette pratique, le regard est fixe mais il accompagne aussi le geste. Il ajoute de l'importance au corps et dans ce qu'il réalise. (P6 Clothilde)

« Plus on se condense, plus on s'ouvre. Plus on se réduit à l'essentiel, plus on gagne l'espace<sup>788</sup>. » D'une part, la concentration aide à réguler la respiration et débarrasser les mouvements parasites, on prend plus de conscience de soi. Une intériorisation se fait, en même temps, une ouverture se crée. Car une écoute est sensibilisée et élargit l'espace du dehors. La capacité de concentration et d'attention augmente en même temps. Marie et Arsène témoignent :

Le Taiji quan m'aide tout d'abord au niveau de la concentration : avant de jouer, j'utilise la position debout pour avoir un instant où je me rassemble. La concentration m'aide à mieux percevoir les autres et l'espace. Je me sens plus à l'écoute. (P1 Marie)

Par le mouvement du Taiji quan, j'arrive mieux à faire taire les pensées

---

<sup>787</sup> Entretien avec Cui Zhongsan, *op. cit.*, in Annexes, p. 489-490.

<sup>788</sup> Philippe Filliot, *Le Yoga comme art de soi*, *op. cit.*, p. 53.

parasites, cela me permet d'être plus à l'écoute des autres dans le jeu et de mieux réagir à leurs propositions. De même, je tâche d'avoir une perception plus globale de l'espace et des placements grâce aux exercices de concentration. (P2 Arsène)

Lorsque l'on est tellement concentré, on se dissout dans l'ici et maintenant. On oublie son nom, son identité et son savoir. Le seuil du dedans et du dehors se fond. Noella a vécu une expérience dans laquelle elle devient pleinement présente et totalement absente:

Mouvement lent et souple, pendant la pratique la concentration devenait plus naturelle. (...) Par moment, je me sentais absente et présente dans mon propre corps. Je pouvais entendre la voix de la prof et agir immédiatement, mais une autre partie de moi s'évadait difficile d'exprimer. (P25 Noella)

Elise partage un ressenti similaire. Étant donné que l'on se concentre sur ses mouvements, on se défait des habitudes physiques. On se débarrasse des pensées inutiles et nuisibles, se détache des chagrins quotidiens. En imitant et répétant les mouvements, on apprend à déplacer son attention et son moi ordinaire sous un autre ordre. Le Taiji quan entraîne les élèves-acteurs à « dé-re-centrer sur un autre point de focalisation<sup>789</sup> ». Par le relâchement du corps, on fait taire la volonté. C'est ainsi que le Taiji quan permet de « faire le vide ».

Parce qu'on décide que stop, là maintenant je me concentre sur mon corps, je chauffe, je l'écoute. Cet état de concentration lorsqu'il est atteint facilite l'évacuation du reste de la réalité. (...)L'esprit est concentré. C'est sans doute cela qu'on appelle « faire le vide ». (P8 Elise)

Cependant, le vide n'est pas un vide inerte mais maintient un rapport

---

<sup>789</sup> *Ibid.*

dynamique au plein. L'entraînement de l'esprit/la conscience s'inscrit dans la forme du repli ou de la réceptivité passive des mouvements. Durant ce processus, le corps et la conscience s'assimilent l'un à l'autre. Par le lâcher-prise et le non-faire, l'élève-acteur constate parvenir à un changement d'attention et un dispositif subtil, présent et disponible.

Une fois le vide fait, l'esprit nettoyé, on atteint une sorte de présence intense à l'instant, l'ici. (...) on se trouve à la fois calme et plein d'énergie, dispos à ce qui peut arriver. (P8 Elise)

Comme je suis très concentrée pendant la pratique, à la fin de la séance je me sens disponible, tout à fait disposée à travailler. (...) car j'ai le corps et l'esprit qui sont simultanément « échauffés ». (P10 Fanny)

Par conséquent, par calmer son cœur, réguler sa respiration, maîtriser son mouvement et engager son regard, le Taiji quan aide les élèves-acteurs à se concentrer et aiguïser son attention. On est à la fois concentré et conscient, attentif en dedans et en dehors. Une conscience focalisant sur le corps (respiration, geste et regard) encourage une sensation de l'union du corps et de l'esprit. Par ailleurs, lorsque l'on effectue les mouvements sur le fond de relâchement et d'abandon, la conscience est travaillée différemment. Elise observe :

Le Taiji quan permet d'atteindre un état physique, psychologique et émotionnel particulier, un état second, comme au ralenti et pourtant hyper concentré et conscient, une présence qui dépasse le soi-même. (P8 Elise)

Le vide de volonté et de force donne l'accès à un état supérieur de la conscience.

## 2.2 Une meilleure gestion émotionnelle

Pour que le jeu donne une ampleur plus grande que soi, l'acteur doit être libre à l'intérieur de lui-même. Pourtant, le stress est omniprésent. Souvent, il est difficile de percevoir ses émotions retenues et ses pensées vagabondes. C'est pour ça que le Taiji quan insiste que le pratiquant se relâche physiquement et mentalement pour qu'il puisse gérer ses émotions voire devant une situation nerveuse. Étant donné que les élèves-acteurs prennent conscience de relâcher leurs tensions musculaires pendant la pratique, ils éprouvent une sensation de calme et de sérénité. La qualité des mouvements change la qualité de leur état intérieur et améliore leur gestion émotionnelle.

Après une séance de Taiji quan, je me sens moins fragile émotionnellement (je me laisse moins emporter facilement par mes émotions), et plus sereine. (P1 Marie)

Effectivement sur le plan psychologique, le Taiji favorise l'intégration. C'est une activité sportive qui nous prépare vers un avenir meilleur. Le Taiji est un art efficace pour le renforcement du mental car elle procure une bonne maîtrise de soi et une résistance étendue au stress et garantit la sérénité. (P9 Faika)

Le Taiji quan aide l'élève-acteur à retrouver le calme. Mais cela leur permet d'obtenir non seulement la sensation de bien-être mais d'accroître le courage pour affronter le stress et le trac. La pratique physique métaphorise en sentiments positifs. Cela se traduit en attitude affirmative et rassurante.

Il m'est déjà arrivé de faire des mouvements de Taiji quan pour mieux respirer et ramener la concentration dans des moments d'angoisse. (P3 Clara)

Quand je pratique le Taiji quan le matin, je me sens bien plus énergétique pour commencer la journée. Je me sens également plus sereine pour affronter les

problèmes éventuels du jour, et plus positive. (A1 Marie)

Par ailleurs, à travers la conscience du corps, le Taiji quan aide non seulement les élèves-acteurs à percevoir leurs pensées parasites mais aussi dégager les nœuds émotionnels, et parvenir à la liberté. Dans nos expérimentations, nous demandons aux élèves-acteurs de relâcher les tensions superflues dans la posture immobile. En étant calme et immobile, on arrive à plus facilement à observer ce qui se passe dans son mental. En portant son attention sur sa respiration, à l'inspiration et l'expiration, on laisse les tensions non nécessaires s'en aller. Stella constate qu'une élimination de bagage émotionnel se fait à son insu :

Nous tenions la dernière position (celle où « l'on embrasse un arbre avec les bras »), mon corps n'a pas tremblé, il était solide mais j'ai beaucoup pleuré le temps de tenir la pause. Mon corps a lâché quelque chose. (...) J'ai senti une grande libération à tenir cette position. (P16 Stella)

Par la *via negativa*, le Taiji quan permet aux élèves de se débarrasser des choses alourdies, d'effectuer le nettoyage du soi. Un décentrement du moi quotidien est effectué. Les élèves-acteurs se sentent présent. Une distanciation se crée sans forcer.

Après la pratique de Taiji quan, mon esprit était comme détaché de mon corps.  
(P5 Claire Simonet)

Enfin, Aicha témoigne que par la prise de conscience du corps, les exercices du Taiji quan l'aident à confronter le trac, à gérer son stress et parvenir naturellement à une conscience supérieure dans son jeu. Parce que le groupe pratique le Taiji quan simultanément avant le spectacle, cela crée une atmosphère sereine et une connexion plus profonde pour favoriser le jeu.

Avant de monter sur scène, (...), par coïncidence, chacun parmi nous s'est vu en train de refaire des formes préparatoires du Taiji. À cet instant, je me sentais très sereine, calme et prête à affronter le public. Le stress que je ressentais avait disparu. Toutefois, lorsque nous étions sur scène, la pratique du Taiji m'a permis d'avoir conscience du rôle que jouait mon corps. (P22 Aicha)

Le Taiji quan est une technique psychophysique. Par l'action physique, on maîtrise son état intérieur. Si les élèves-acteurs éprouvent une sensation de calme, courage, ils obtiennent une conscience supérieure qui arrive à discerner ses propres émotions de ceux qu'ils interprètent.

### 2.3 La lenteur comme véhicule

Dans une légende indienne d'Amérique, il y a une coutume. Si l'on marche trop vite, il va s'arrêter pour quelque temps. On lui demande : pourquoi arrêtes-tu ? L'Indien répond si je marche trop rapidement, mon âme n'arrive pas à suivre mes pieds. Si la chair guidée par les pensées va trop vite, ou les pensées voyagent trop loin, il est dit dans *Le Canon de l'Empereur Jaune*, « il ne restera que le corps et le squelette solitaire car l'âme s'envole et l'énergie se disperse<sup>790</sup>. »

Nous avons évoqué dans la première partie de notre thèse que la présence scénique de l'acteur a un rapport étroit avec le temps. L'acteur doit être présent à l'instant pour capter l'attention de spectateur. En même temps, il doit savoir maintenir sa présence scénique dans la durée. Pour répondre rapidement au danger dans un combat, la pratique du Taiji quan propose de travailler dans la *lenteur*. Cela favorise la détente pour réagir dans la vitesse. Car les crispations physiques ralentissent le mouvement et les tensions psychologiques (la peur, la doute, les émotions retenues) empêchent l'action spontanée. En même temps, pour pouvoir résister dans la durée, il faut savoir se renouveler dans la répétition.

---

<sup>790</sup> *Huangdi Neijing*, <https://ctext.org/huangdi-neijing/tian-nian/zh>. Texte original: 「神氣皆去，形骸獨居而終矣。」 (Notre traduction).

Ce qui importe est de se relâcher avec justesse. Pour cela, dans le Taiji quan, on travaille lentement et assidûment pour retrouver la souplesse du corps et de l'esprit. Pourtant, les élèves-acteurs constatent que la lenteur du Taiji quan est l'une des difficultés les plus grandes lors de leur apprentissage.

(La difficulté pour moi est) principalement accueillir la tension des muscles qui travaillent lentement ainsi que les pensées parasites, sans s'y accrocher. Il y a aussi la précision du geste et de la posture. (P3 Clara)

Par ailleurs, « ce qui est dur c'est la durée<sup>791</sup>. » La pratique du Taiji quan s'inscrit dans une durée longue. Arsène constate les bénéfices de cette pratique longue sur le corps et l'esprit. Pourtant, il n'est pas évident de maintenir la pratique avec la persistance.

La persévérance dans la pratique m'a fait défaut ; alors que les bénéfices sur le cours et longs termes sont évidents, il est facile pour l'esprit paresseux de remettre les exercices à plus tard en mettant d'autres priorités en avant. (P2 Arsène)

Si la lenteur et la durée sont difficiles à tenir dans cette pratique, c'est parce que cela provoque non seulement la douleur physique mais l'ennui et l'agitation.

J'ai été, un premier temps, contente de développer une nouvelle forme mais aussi fatiguée de ces mouvements statiques à certain moment. Cette lenteur que notre société impatiente trouverait peut-être lourde et ennuyeuse. (P21 Lucile)

Ici, devoir se concentrer sur une chose a été parfois très « énervant », au sens propre ; je sentais mes nerfs à vif, voulant débarrasser mon corps d'une tension par l'agitation et non par le calme. (P14 Lorie-Joy)

---

<sup>791</sup> Philippe Filliot, *Le Yoga comme art de soi*, op. cit., p.18.

Tout renvoie à la question de mental. Car le mental aime bien réfléchir à l'avenir ou rappeler le passé. Mais il oublie souvent qu'il n'y a que le temps présent qui est réel. Si l'on prête son attention à ses mouvements et habite le temps présent, les élèves-acteurs constatent immédiatement qu'ils arrivent à mieux percevoir et appuyer l'origine des mouvements et l'énergie interne.

C'est comme si le temps était décomposé et cela nous permet de voir l'origine des gestes, où puise l'acteur dans son corps pour trouver cette énergie... (P6 Clothilde)

Parce que l'on effectue les actions en pleine conscience, l'acteur ne se précipite pas de donner des gestes n'importe comment. Par la lenteur, on revient à sa respiration et laisse le souffle induire le mouvement. Ainsi, la patience se développe et l'action se coule naturellement. Deyo témoigne :

La patience est l'une des choses les plus importantes que j'ai apprises avec le Taiji. Être patient pour permettre la fluidité de l'énergie naturelle ; être patient pour permettre la concentration soit dans le jeu ou au quotidien. (P20 Deyo)

Car, par le souffle, on donne la direction à l'esprit. La conscience ne réagit pas aveuglément. En prenant le temps, on devient plus conscient de son corps et on découvre une autre dimension de soi.

Le fait de prendre ce temps et de se concentrer sur mon corps m'a permis de faire attention à la circulation de l'énergie dans tout mon corps, d'en découvrir de nouvelles en moi. (P10 Fanny)

Par conséquent, la lenteur ou prendre le temps obligent les élèves-acteurs revenir à soi et reconnecter à sa source profonde. Ils quittent leur corps quotidien et le travaillent autrement. Après une pratique laborieuse, une sorte de



distanciation est parvenue.

La lenteur est très particulière à travailler (...) Il a donc fallu « attraper » le rythme Taiji. Il a fallu jouer la pratiquante de Taiji, me mettre dans le corps d'une autre personne pour m'adapter à sa lenteur et sa précision et oublier mon corps quotidien, pressé et rempli de raideurs. (P16 Stella)

Comme si le temps était suspendu, l'acteur est dans un autre monde. (P6 Clotilde)

La lenteur leur permet d'être pleinement présents à ce qu'ils vivent et d'observer ce qu'ils sont en train de faire. Un écart de conscience se crée naturellement. Les acteurs-élèves sont *là et ailleurs*.

Pourtant, ce qui est encore plus difficile pour les élèves-acteurs est de tenir l'immobilité. Dans le Taiji quan, on cherche « la mobilité dans l'immobilité ; l'immobilité dans la mobilité. » Mais si l'on arrive à s'y tenir, l'effet est grand. Arsène témoigne que la posture immobile l'aide à relâcher ses résistances mentales et à les transformer en une force concentrée dans l'inaction.

Le Taiji m'ai permis de dépasser une forme de frustration dans l'immobilité et l'inaction apparente, avec le fait de tenir des postures pendant un long temps. Cela m'a permis de parvenir au vide de l'esprit et à un relâchement de l'activité mentale qui permet plus de concentration. (P2 Arsène)

Étant donné que les élèves-acteurs apprennent à se relâcher dans l'immobilité, on discerne les pensées inutiles. L'esprit arrive à mieux se focaliser sur ce qui est important. Cela augmente leur résistance et confiance pour surmonter le trac. Aïcha partage son expérience du jeu dans laquelle la technique du Taiji quan l'aide à vivre pleinement dans l'immobilité sous le regard du public.

Dans un spectacle au marché de Noël, avant de commencer tout mouvement, on avait une posture de départ qui nous demandait de rester fixe. En faisant référence au Taiji, j'étais beaucoup plus à l'aise parce que cela me permettait de repérer les tensions musculaires, de trouver l'alignement des os, et de placer mon centre de gravité de façon à ce que la posture dans laquelle je me trouvais réclamait le moins d'effort possible. (P22 Aicha)

La lenteur permet d'assouplir le corps et l'esprit. Si on arrive à prendre le temps pour goûter chaque détail du mouvement, tout ira librement et proprement. Elise constate que « l'efficacité est dans la douceur. »

Une fois perçu et attentivement écouté, le souffle s'associe au mouvement externe et offre une fluidité à la circulation de l'énergie, dans un grand tout cohérent. Lenteur et douceur résonnent alors en cohérence avec la respiration. (P8 Elise)

Ce que l'on recherche dans le mouvement lent du Taiji quan est une position juste dans un temps opportun. En final, ce n'est plus question de temps. Par le mouvement en apparence lente, on fait attention aux activités de sa conscience et effectue le mouvement en pleine conscience. Cela rassemble le corps et l'esprit à l'instant présent et ramène les élèves-acteurs à l'essentiel.

\*\*\*

Le ressenti physique comprend les aspects physique et psychique. La pratique corporelle du Taiji quan parfois impacte plus sur le côté interne que le côté externe. En prenant conscience de leur respiration, mouvements et regard, les élèves-acteurs éprouvent une augmentation de concentration. À travers le relâchement physique, ils obtiennent une meilleure gestion émotionnelle. Le calme, la sérénité, le courage et le nettoyage de soi leur permettent de maintenir l'écart entre le moi quotidien et le moi supérieur. En outre, la lenteur aide les

élèves-acteurs à appliquer leur conscience et les principes de mouvements dans chaque geste. Cela leur donne une nouvelle présence dans laquelle relie la conscience aux mouvements, unifient l'esprit au corps.

### 3 L'union du corps et de l'esprit

#### 3.1 « Employer la pensée créatrice (*yi*) et non pas la force musculaire (*li*) » dans un corps imaginaire

Contrairement à l'art martial externe, le Taijiquan ne se limite pas à favoriser la forme extérieure, mais a pour but d'augmenter la capacité interne du pratiquant. Dans cette optique, il importe d'« utiliser son intention (*yi*) et de ne pas utiliser la force (*li*) » (*yong yi bu yong li* 用意不用力). Autrement dit, « employer la pensée créatrice(*yi*) et non la force musculaire. » Il faut conduire le *qi* par la pensée créatrice, animer le corps par le *qi*. Et « si l'on guide le corps avec la pensée créatrice et *qi*, le corps ira partout où il veut ». Selon les spécialistes du Taijiquan, Shen Jiazhen et Gu liuxin, le Taijiquan est un « gymnase de la conscience ». Il met l'accent sur l'implication de « l'intention ».

Les gestes extérieurs ne sont que les représentants apparents de « l'intention ». Quand ce genre de « gymnase de la conscience » cache à l'intérieur, il est le processus des activités du souffle interne. Quand il se montre à l'extérieur, cela renvoie à l'attitude et aux mouvements du souffle externe. C'est ainsi que le souffle interne peut être extériorisé de l'intérieur, *vice versa*<sup>792</sup>.

Dans un apprentissage traditionnel, l'élève imite les mouvements du maître par son corps. Les maîtres expliquent rarement. Sauf que l'élève atteint un certain niveau de technique, le maître ne donne pas d'indications. Nous avons

---

<sup>792</sup> Shen Jiazhen 沈家楨 & Gu liuxin 顧留馨, *Taiji quan du Style Chen 陳氏太極拳*, Taipei, Dahjaan, 2010, p. 14. Texte original : 「練太極拳時，好像在做『意識體操』，要始終著重用意，肢體動作只不過是意的外部表現。這種『意識體操』隱於內的是內氣的活動過程，顯於外的則是神態和外氣的動盪表現，因此內氣可以由內發之於外，也可以由外斂之入內。」(Notre traduction).

suivi des enseignements traditionnels, d'une part, nous constatons qu'il est nécessaire que l'apprenti pratique mille fois pour que le corps appréhende le mouvement. D'autre part, lorsque l'apprenti n'imité que les mouvements, même s'il arrive à les fabriquer d'une façon identique, il ne comprend pas le sens des mouvements. D'ailleurs, très souvent, l'apprenti répète les erreurs sans les percevoir. Cela ne porte aucun avantage, voire nuit à la santé. En plus, le mode de vie a changé de nos jours. Sauf si l'on dédie sa vie entière à l'art martial, pratiquer et imiter aveuglement les mouvements du Taiji quan pendant des heures chaque jour est impossible dans notre société moderne. Ainsi, selon notre expérience, il faut non seulement engager son corps mais aussi sa tête dans un tel apprentissage pour maîtriser la technique. D'où rejoint l'idée d'« utiliser son intention (*yi*) et de ne pas utiliser la force (*li*) » (*yong yi bu yong li* 用意不用力).

Même si la pratique du Taiji quan insiste pour que le pratiquant pratique assidûment, pourtant, en effectuant les mouvement, nous rappelons les principes du Taiji quan comme « descendre les épaules et laisser tomber les coudes vers le bas », « relâcher la taille et asseoir sur le bassin »...etc. pendant la pratique. Cela aide l'apprenti à focaliser sa conscience sur son mouvement avec une qualité spécifique. Cette « croyance » impacte directement les forces disponibles. Par prendre conscience de la posture et la qualité de mouvement, on justifie et stimule le mouvement simultanément. Comme la fondatrice de la méthode de Body-Mind Centering Bonnie Bainbridge Cohen souligne l'engagement de l'attention et l'intention dans le développement entre corps, mouvement et conscience :

Quand nous effectuons un mouvement, il est très important que notre attention (qui est ce qui nous stimule) et notre intention (qui est ce que nous voulons faire par rapport à cette stimulation) s'alignent avec le mouvement que nous sommes en train de faire. C'est une clef<sup>793</sup>.

---

<sup>793</sup> Bonnie Bainbridge Cohen, *op. cit.*, p. 241

Par conséquent, dans notre expérimentation, nous insistons pour que les élèves-acteurs portent leur attention sur les mouvements avec une certaine intention comme le relâchement ou des qualités différentes comme légèreté ou fluidité, etc. Ainsi, au lieu de dépenser aveuglement l'effort physique, les élèves-acteurs découvrent le pouvoir de leur conscience pour perfectionner les mouvements. Maëlys constate :

Le but, contrairement à ce que je pensais, n'est pas seulement d'atteindre une fluidité dans le mouvement. C'est de laisser le mouvement être habité par la conscience qui lui donne cette impression de fluidité. (P15 Maëlys)

Grâce à la concentration de conscience, on obtient une meilleure conscience du corps et elle peut être animée par son esprit. Ceci est analogue à l'apprentissage de l'écriture. D'abord, il doit employer son attention pour guider les tracés. Lorsque l'on est habitué à chaque tracé, on arrive à écrire avec précision et aisance.

Les 1ères lettres sont tremblantes, notre tracé est hésitant. Mais à force de pratique et d'exercice on atteint une certaine fluidité dans le tracé des mots, et on arrive à les écrire d'un seul mouvement. Le Taiji c'est apprendre à être fluide dans la manière de bouger son corps et à tracer des enchaînements de mouvements sans saccade, en étant détendu. (P15 Maëlys)

Néanmoins, si l'attention et l'intention ne sont pas dans le mouvement, Lorie-Joy éprouve l'ennui pendant la pratique. Car si elle imite les mouvements d'une manière nonchalante, son esprit est distrait.

Lors des premiers cours, j'ai également ressenti de l'ennui. J'avais l'impression de « faire » pour « faire ». (...) dans le ressenti j'avais beaucoup de mal à rester concentrée car je faisais les mouvements sans « intention ». (P 14 Lorie-Joy)

Pourtant, étant donné qu'elle commence à effectuer le mouvement avec une intention précise, une croyance pertinente, cela l'aide à évoquer son imaginaire. Tout à coup, le même mouvement est animé avec direction, donné avec sens. Une efficacité performative est engendrée par cette « tension d'intention imaginaire ».

Je me suis imaginée qu'une déflagration était arrivée jusqu'à moi, propulsant mes bras et ma tête. En activant cet imaginaire, je me suis aperçue que mes mouvements se remplissaient de quelque chose. Auparavant ils étaient « comme » vides et ici, ils étaient animés ; il y avait de la résistance dans le mouvement. (P 14 Lorie-Joy)

Prenons conscience du pouvoir de l'intention. Nous proposons que les élèves-acteurs effectuent les mouvements avec visualisation. La vision imaginaire permet de dissoudre la raideur et la douleur du corps et de soulever l'âme. Faika témoigne que lorsqu'elle porte sa conscience sur son corps avec une qualité spécifique, cela lui donne une nouvelle perception comme si elle a été transportée dans un pays des merveilles.

Lorsqu'on devait imaginer ce rayon de soleil, j'ai vraiment ressenti cette lumière qui touchait ma tête. (...) Je ne ressentais plus rien (...) C'était comme si mon âme avait quitté mon corps. J'avais l'impression de me trouver ailleurs. Je me suis sentie comme élevée. (P 8 Faika)

Faika est surprise de découvrir que ses muscles corporels réagissent à son imagination. L'état du corps se lie intimement à l'état de l'esprit. Par conséquent, nous encourageons vivement que les acteurs emploient la vision imagée pour parfaire le mouvement et amplifier son énergie sans effort musculaire. Voici, comme Maëlys constate comment dans un exercice, l'utilisation de cette « tension d'intention imaginaire » fait transporter son corps :

J'avais cette image mentale d'une barre impliable qui représentait une force qui me traversait du bas vers le haut. J'avais l'impression que mes pieds avaient des racines qui me faisaient tenir à la manière d'un arbre, sans effort musculaire. Je sentais mes muscles trembler, mais en même temps, je ne sentais pas en tension. (P15 Maelys)

Ainsi, on peut mettre le corps en mobilité, le mobiliser, jouer par son esprit. Cela permet de révéler ce qui est invisible en visible et de transformer un corps quotidien en corps métaphorisé, imaginaire.

L'imagination colore et dirige vraiment le mouvement. Elle délimite ce que notre personnage peut faire et comment son corps se comporte face à une situation. (P15 Maëlys)

Même si l'on fabrique le même geste, l'intention change, le mouvement se chargera de différents sens. Par exemple, l'effet donné par tendre le bras pour attraper une chose dont on a peur et attraper quelque chose qui nous fait envie n'est pas pareil.

Par ailleurs, cette tension d'intention imaginaire impacte non seulement l'acteur lui-même mais l'autre. Comme nous expérimentons de mettre une certaine intention imaginaire chez les autres, les élèves-acteurs s'étonnent comment ils arrivent à influencer leur partenaire par les pensées sans la force physique réelle.

Si j'arrive à envisager qu'en présentiel on puisse empêcher quelqu'un de sauter, j'ai du mal à me dire qu'en pensant fortement sans le nommer, « tu ne peux pas sauter », qu'un camarade au travers de l'écran subisse l'effet de ma pensée.  
(P14 Lorie-Joy)

Même si le Taiji quan cherche à « employer la pensée créatrice (*yi*, intention) et

non la force musculaire (*li*) » (*yong yi bu yong li* 用意不用力), pourtant, le corps et l'esprit vont de pair. « L'intention va en avant » ne veut pas dire qu'on néglige le corps. Il faut d'abord établir un corps souple. D'ailleurs, cette intention subtile n'est ni une réflexion compliquée non plus une idée rigide. Maëlys décrit que si son esprit, ses pensées et ses retenues sont résistants, ses mouvements sont déconnectés, manquent de fluidité. D'où l'importance de trouver une position juste de sa conscience.

Si tu réfléchis trop ou que tu prévois/appréhende trop ce que tu vas faire, ça ne marche pas. Le mouvement doit rester très organique, c'est le corps qui l'exécute et on puise l'énergie du mouvement dans sa force intérieure directement. (P15 Maëlys)

Au final, tout est mental, tout est une question de force d'esprit. Bien évidemment, il faut s'entraîner...(P 8 Fanny)

Notre expérimentation montre comment le concept d'«utiliser son intention (*yi*) et de ne pas utiliser la force (*li*) » aide les acteurs-élèves relier son esprit à son corps ; comment « la tension d'intention imaginaire », comme une « croyance », transforme le corps quotidien des élèves-acteurs en corps sensoriel, poétique et imaginaire. La conscience est soulignée et appliquée dans cet entraînement physique. Pourtant, il ne faut pas non plus s'entêter à chercher cette tension d'intention imaginaire. Seul un état de calme et de détente simple peut déclencher l'esprit juste. Il faut le pratiquer régulièrement et consciencieusement. Ainsi, on arrive à penser par son corps.

### 3.2 Penser par son corps

En prenant pleine conscience de ses mouvements, on obtient un meilleur contrôle de son corps. À une étape avancée, on ne sent plus ses muscles et on se met à bouger automatiquement. Car le corps s'assimile à la conscience, les sens



pénètrent au fond de l'inconscient et vont nous soutenir sans en être conscients. Le corps quotidien se transforme en corps agissant. Il va où l'esprit veut.

J'ai aussi l'impression que ce n'est plus par les muscles que j'agite mes membres, mais par mon esprit et par la stabilité que donne le sol. J'habite différemment mon corps. Je me sens équilibrée, détendue et en même temps énergique et vive. (P15 Maëlys)

Le ressenti physique engendré par la pratique relie le corps et l'esprit, devient un véhicule vers l'action véritable. Car les élèves-acteurs passent de « savoir-faire » à « savoir-sentir » pour puiser la ressource sensible dans leur corps. Clara et Aïcha observent comment en portant la conscience de leur mouvement, elles arrivent à se laisser guider par leur facultés sensorimotrices pour exprimer l'idée et l'émotion. Ce n'est pas la tête qui dirige mais le corps qui commande le mouvement. Un corps pensant.

En pratiquant pendant les répétitions l'habitude est venue, pour *Marie Stuart*, de jouer sur le placement du poids du corps, et sur les sensations imaginaires de lourdeur dans la démarche. Je n'avais pas à provoquer l'émotion du rôle avec mes idées. Mes jambes me faisaient la sentir. (P3 Clara)

Alors, je prenais le temps d'observer les changements et les transformations qui se passaient dans mon corps. En faisant cela, je laissais mon corps réfléchir au même titre que mon mental. Je constatais que l'intellect de l'acteur que j'étais se branchait aux différentes cellules de mon corps et cela formait la cohésion des mouvements. (P22 Aïcha)

Enfin de notre expérimentation, nous proposons que les élèves-acteurs expriment la fameuse phrase d'Hamlet d'« être ou ne pas être, telle est une question » par leur corps. D'abord, les élèves-acteurs sont bien échauffés par l'entraînement du Taiji quan et sont dans un état calme et disponible. En se

référant à la méthode du « geste psychologique » de Michael Tchekhov, ils sont invités à bouger la phrase par un simple geste. Ils répètent plusieurs fois le geste qu'ils découvrent. Ainsi, ils se laissent imprégner et gardent l'impulsion provoquée par ce geste. Puis, ils l'abandonnent et prononcent la phrase par l'impulsion qu'ils ont reçue lors de ce geste. Lorsque le corps est chauffé et éveillé, le texte peut être prononcé spontanément.

Le corps est chauffé et prêt à travailler. Il suffit juste de lire les lignes du texte pour que le corps interprète l'écriture. (P6 Clothilde)

De l'autre part, avec l'aide du geste trouvé, de la posture du corps, il est beaucoup plus facile d'intensifier son intention. Puisque le corps est engagé et l'intention est sollicitée, la phrase résonne simplement dans l'espace.

Une fois le bon enchaînement trouvé c'était donc plus simple de donner la bonne intention lors de notre interprétation de la phrase. Lorsque la phrase était déclamée seule on sentait vraiment toute sa force. (P5 Claire)

Le corps sensible permet une réceptivité attentive et vigilante. L'élève-acteur arrive à laisser passer les impulsions les plus pénétrantes. Ce corps qui croit permet à l'acteur de débrancher de sa tête et croire en son corps. Lorie-Joy éprouve une grande liberté lors de cet exercice :

Avec le texte d'*Hamlet* par exemple – j'ai approché une plus grande liberté. Je pense avoir réussi à mettre mon cerveau de côté, à me détacher du sens propre des mots et laisser libre cours au passage de la voix, sans entrave psychologique. (P14 Lorie-Joy)

Étant donné que l'acteur continue à prendre conscience de son corps par l'exercice corporel, les ressentis physiques sont réveillés et approfondis jusqu'à relier la conscience et la sensation. Parce que le corps, le mouvement, la

sensation et la conscience sont parfaitement identifiés, le mouvement spontané/le réflexe peut être activé sans aucune entrave entre réflexion et mise en forme du mouvement. Ce processus n'est pas celui de l'inconscient mais de la conscience. Voici la figure 44 <sup>794</sup> résumée par Chen Chenchuang pour comprendre la structure qui forme le ressenti physique et comment la conscience et la sensation du pratiquant se connecte pendant l'entraînement du Taiji quan.

\*\*\*

Reprenons le témoignage de Valérie Dréville : « Après le training, je me sens ouverte, disponible, avec cette 'humeur bonne' indispensable à la répétition. Le training ouvre un espace de calme, de détente entre le psychisme, soumis à l'agitation, et le corps<sup>795</sup>. » M.W. Brottet, comédienne du théâtre du Soleil, témoigne aussi que le Taiji quan lui permet de trouver un état d'aisance dans lequel elle parvient à établir une distance entre elle-même et son rôle dans *L'île d'or* (2022). Origine de Hong-Kong, Brottet est confrontée sur scène à un sujet qui la concerne lorsque, dans une scène, elle raconte la détresse des Hongkongais sous l'oppression politique. Ariane Mnouchkine lui demande comment elle a pu tenir bon en jouant cent fois cette même scène. Brottet confie que les premières représentations l'ont plongée dans une dépression, parce qu'elle engageait sa propre émotion dans son interprétation. Puis la comédienne se mit à pratiquer plus souvent le Taiji quan. Grâce à la prise de la conscience de son corps, elle arriva au fur et à mesure à se détacher de son angoisse personnelle et trouva une sensation juste dans son jeu. Par la justesse de la posture, sans entrave psychologique, l'émotion se manifeste naturellement. C'est une sensation très agréable.<sup>796</sup> Hugues Badet, comédien et metteur en scène, ayant étudié et

---

<sup>794</sup> Cheng-Chuan Chen, Chia-Yao Lee and Ya-Ping Wang, « The study of the physical sensuousness of Tai-chi players », in *Physical Education Journal*, Society of Physical Education, Taipei, Taiwan, 2012, Vol. 45, No. 2, pp. 145-156, p. 154

<sup>795</sup> Valérie Dréville, *Face à Médée*, *Journal de répétition*, op. cit., p. 30

<sup>796</sup> Conversation avec M.W. Brottet, le 12/05/2022, Parc Monceau, Paris.

travaillé avec Anatoli Vassiliev, constate aussi que «Le Taiji quan propose de comprendre, de sentir, de saisir la structure du corps et son énergie (le *qi*), puis, de l'exprimer. Ça se fait sur la sensation vraie<sup>797</sup>.» Cela permet à l'acteur de déplacer son centre psychique et canaliser ses émotions. Ce processus aide l'acteur à créer l'écart entre lui-même et son personnage, et à déployer son imagination vers une direction précise, extérieure. Badet exprime ceci :

Le Taiji quan permet à l'acteur d'avoir une sensation de présence dynamique qui lui permet d'aller dans le futur et qui ne dépend pas de toutes ses impressions de souvenirs. L'imagination qui se crée au cours du jeu de l'acteur et l'imagination qui se nourrit de ses souvenirs ne sont pas la même chose et ne produit pas la même chose sur le plateau. Du coup, on structure son imagination et on fait percevoir à l'acteur avec cet outil qu'il peut aller de l'un à l'autre soit vers le futur, soit vers le passé. Ce qui est paradoxal dans le jeu ludique, c'est qu'on peut ressentir tout ce qui a eu recours au passé. On ne se sert pas de ses souvenirs ou de ses émotions passées. On essaie de projeter ses émotions dans le futur.

Le processus passé par le Taiji permet d'entendre toute cette approche d'une façon analogique sur le plan du corps. Parce que la pratique du Taiji aide à percevoir le *qi*<sup>798</sup>.

Par conséquent, le Taiji quan aide l'acteur à prendre de la distance avec son expérience quotidienne et éveille son imagination par le développement du *qi*. Pourtant, Ivan Kotik, comédien et coach de Taiji quan pour les acteurs de Vassiliev, insiste sur ce point : on ne cherche pas la sensation du *qi* mais on s'appuie sur la structure corporelle. Il faut « 'nourrir' ou 'cultiver' son mouvement. » « On ne peut que créer les chemins pour que le *qi* puisse circuler pleinement »<sup>799</sup> Il faut pratiquer correctement et assidument les mouvements

---

<sup>797</sup> Entretien avec Hugues Badet, mené par l'auteur, le 19/11/2019, au Conservatoire du Centre W. A. Mozart, à Paris, in Annexes, p. 599.

<sup>798</sup> *Id.*, p. 603.

<sup>799</sup> Entretien avec Ivan Kotik, *op. cit.*, in Annexes, p. 531 & 533.

pour trouver le geste le plus naturel. Ainsi, l'écart entre l'acteur et son rôle se fait naturellement. Kotik explique :

« Il y a l'immobilité dans la mobilité ; la mobilité dans l'immobilité. » Même si quand on est calme, ce n'est pas un calme total. Par contre, il y a une action dans ce calme. On ne peut pas arrêter les pensées. Mais si tu continues à pratiquer le Taiji, cela permet de ne pas t'absorber dans tes pensées. Ainsi, on arrive à créer cet écart naturellement. Tu obtiens une sensation concrète dans le corps, sachant que toutes les émotions résident dans le corps. Mais si l'on est submergé d'émotions, on n'arrive à rien faire. Si l'on a cette technique de contrôle interne, on peut débloquent et expulser la toxicité à l'extérieur. Comme ça, on peut se comprendre soi-même<sup>800</sup>.

Lorsque les acteurs acquièrent le « savoir-incarné » de la technique du Taiji quan, ils arrivent à « savoir sentir ». Ils comprennent comment suivre ce qu'il y a de plus immanent et sensible dans leur corps. Dans le cadre du Taiji quan, cela renvoie au phénomène du *qi*. Les effets physiques et psychiques provoqués par l'entraînement du Taiji quan ne sont que les manifestations du *qi*. Cela permet aux acteurs de se percevoir et d'être présents. A un stade avancé, une fois que le mouvement est à son apogée, le *qi* circule pleinement et harmonieusement dans le corps. L'esprit est alors « d'emblée à son aise et il y reste, au point d'en oublier d'être tout aise de son aise »<sup>801</sup>. Lorsqu'on effectue le mouvement avec justesse, on trouve en soi la perception, la compréhension, l'amorce du mouvement, et le mouvement lui-même. On ne fait plus attention à son ressenti physique. Enfin, on peut « penser par son corps » et être guidé par son esprit. Ainsi, l'acteur peut jouer au-dessus de lui-même et maintenir un écart émotionnel vis-à-vis de son rôle. Il arrive à résonner harmonieusement avec son personnage, son partenaire et son spectateur. Par ce corps invisible, le corps physique et le corps psychologique fusionnent en une seule entité. Les acteurs ne sont plus conscients

---

<sup>800</sup> *Id.*, p. 535

<sup>801</sup> Zhuangzi, cité par Anne Cheng, in *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Édition du Seuil, 1997, p. 129.

de leurs mouvements. Ils se laissent guider et penser par leur corps dans lequel les pensées et les mouvements se mêlent, l'esprit et le corps s'unissent.

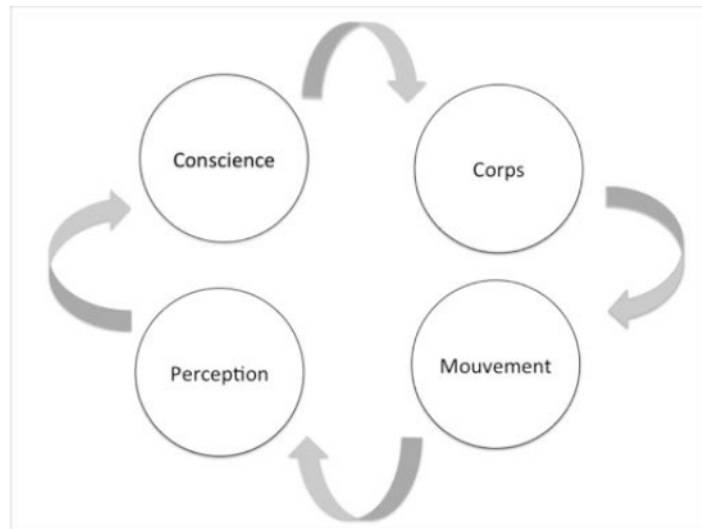


Figure 44 : La structure de la formation du ressenti physique, diagramme de Chen Chengchuan, « The study of the physical sensuousness of Tai-chi players », *op. cit.*, p. 154.

## Conclusion

Nous avons étudié et comparé la pratique du Taiji quan et le jeu de l'acteur comme mise en action d'un processus continue dans le temps. Dans ce processus d'expérience vécue, lors d'un combat ou sur scène, le pratiquant/l'acteur évolue d'un état ordinaire à un état prêt à réagir, avant d'entrer physiquement dans l'action. Les grands formateurs du théâtre européen recherchent les différentes techniques corporelles pour stimuler l'énergie de l'acteur afin de lui permettre d'outrepasser ses limites physiques et psychologiques pour qu'il se transforme et passe d'un état ordinaire vers un état créatif. Pareillement, la pratique du Taiji quan vise à faire émerger chez le pratiquant un souffle unitaire qu'il peut percevoir dès sa rencontre avec l'autre, public ou adversaire. L'énergie activée lui permet de conduire son action selon son cœur. Basée sur l'analyse théorique, notre thèse propose des méthodes pour appliquer le Taiji quan à l'entraînement de l'acteur, pour promouvoir la présence scénique de l'acteur, ainsi que pour développer sa capacité à maintenir l'écart entre lui-même et son rôle en transmettant au public des émotions universelles.

### *Démystifier le qi*

L'énergie de l'acteur est un thème essentiel dans le théâtre du XXe siècle. La contribution de notre thèse consiste à démystifier la notion de *qi* dans le Taiji quan. D'une part, nous avons étudié la notion de *qi* à la fois dans ses aspects médicaux, martiaux et philosophiques pour comprendre son sens complexe. Nous avons montré comment les fonctions psychiques et physiques du *qi* se réfèrent à l'énergie ou l'impulsion que recherchent Stanislavski, Grotowski, Vassiliev ou encore Barba. D'autre part, par l'expérimentation, nous avons constaté que les élèves-acteurs font cette expérience de métamorphose physique et psychique. Durant l'enseignement, nous les invitons à suivre les principes des mouvements du Taiji quan sans mentionner le *qi*. Lorsqu'ils prennent conscience



de leur corps et le mettent dans une posture correcte, ils commencent à mieux l'écouter et à percevoir un changement subtil à l'intérieur d'eux. L'acteur obtient un meilleur contrôle de son corps, peu à peu, et ce n'est plus le mental qui dirige le corps, mais le corps lui-même qui donne la direction. Le *qi* se met en fonctionnement. Étant donné que les acteurs retrouvent ainsi le calme et qu'ils augmentent leur concentration, ils arrivent à dissocier leurs pensées parasites de leurs pensées créatives. Le mental cède la place à l'intuition et l'on peut observer ce qui se passe à l'intérieur et l'extérieur de son corps. Ainsi, l'acteur peut rentrer dans un flux transformateur de l'action. Puisque le corps et l'esprit s'unissent, le *qi*/l'énergie de l'acteur peut se manifester naturellement, sans mystère.

Pourtant, le *qi*, dynamique en mouvement, donne à l'acteur la fluidité du mouvement ; le *qi*, moniteur émotionnel, aide l'acteur à dénouer ses tensions intérieures entre lui-même et son rôle ; le *qi* s'enracine dans les activités respiratoires. Et aussi, le *qi*, mémoire implicite du corps, est capable de transformer la matérialité physique en esprit élevé, l'inertie en imaginaire. La pratique du Taiji quan permet le développement du *qi* qui finit par se manifester dans le ressenti physique de l'acteur. Ainsi, la pratique du Taiji quan aide naturellement l'acteur à prendre conscience du vécu de son propre corps. Cela l'amène à faire l'expérience esthétique d'une nouvelle vie éprouvée sur scène. Cela consiste en une ouverture mentale et permet de créer une aisance du jeu pour exprimer la vie de l'esprit humain. Une pratique régulière et continue du Taiji quan change automatiquement la qualité des mouvements de l'acteur ainsi que sa perception. Par ailleurs, le *qi*, élément transformateur, est à l'origine de toutes les choses. Par le *qi*, toutes les choses communiquent et se transforment. Ainsi, le corps mu, fortifié et raffiné par le *qi* permet à l'acteur de voyager entre l'ici et l'ailleurs, entre lui-même et son rôle, sans entrave. Il n'y a pas de mystère dans le développement du *qi* du Taiji quan. Mais, grâce à cette pratique, l'activation et la sublimation du *qi* rend le corps de l'acteur magnétisé, mystérieux et pluriel. Comme l'évoque Guy Freixe, ce corps devrait être et deviendrait :

Un corps prismatique qui montre et cache à la fois, qui dialogue avec le monde souterrain des morts, explore les replis de nos rêves, ouvre au-delà du sens et du sensible et rayonne à partir du mystère de l'en-dedans<sup>802</sup>.

Dans l'art martial comme dans l'art du théâtre, pour transmettre l'esprit, il faut passer par le corps. Le corps ne peut pas se manifester réellement sans l'esprit. Ce que le Taiji quan recherche est l'esprit du corps, *shenling* 身靈, un corps émerveillé, comme nous l'avons mentionné au début de notre thèse : *shen*, le corps ; *ling*, l'esprit, l'âme ou la sorcière qui communique entre le ciel et la terre. Ce corps est doté de magie, comme celui d'une sorcière. L'art de l'acteur est « l'art de la sorcière » affirme Mnouchkine :

Quand je dis que le théâtre est un art sorcier, je ne fais que constater que les acteurs, les actrices dignes de ce nom sont des médiums, et qu'ils font revivre des événements. C'est cela que j'appelle 'art sorcier'<sup>803</sup>.

La technique du Taiji quan est une approche *artificielle*. En apprenant la forme, on met en forme le corps. Néanmoins, pour que le corps puisse accomplir une action « magique » de « sorcière », le pratiquant met en avant son esprit. Quant à l'acteur, il faut qu'il sache maîtriser la « tension de l'âme » dans une pleine conscience, comme le constate Yoshi Oida.

En tant qu'acteur, il est essentiel de solliciter et d'exercer son imagination dès que possible. Idéalement, chaque exercice physique devrait se doubler d'un exercice de l'imagination, le corps n'étant pas seul à travailler<sup>804</sup>.

---

<sup>802</sup> Guy Freixe, *L'Acteur et ses doubles*, op. cit., p. 52.

<sup>803</sup> Ariane Mnouchkine, *Ariane Mnouchkine*, introduction, choix et présentation des textes par Béatrice Picon-Vallin, coll. « Mettre en scène », Arles, Actes Sud-Papiers, 2009, p. 42.

<sup>804</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 39.

Si le Taiji quan se distingue de nombre d'autres arts martiaux, c'est parce qu'il privilégie le travail interne de l'individu. Par la visualisation du souffle, le pratiquant incorpore la technique d'une manière intériorisée et approfondie. Pour que cet aspect particulier du Taiji quan puisse bénéficier à l'entraînement créatif de l'acteur, nous avons, dans notre expérimentation, modifié l'enseignement traditionnel du Taiji quan. Pour la dictée des mouvements, nous invitons l'acteur à solliciter des images dans les exercices proposés, et ce dès le premier mouvement. Cela lui permet de prendre conscience de son corps.

### *L'art du jeu, l'art du cœur*

La question essentielle de notre thèse est la suivante : comment agir pour réparer le passage entre l'expression extérieure et la vie interne de l'acteur, comment équilibrer l'artificialité (la technique/expression formelle) et l'organicité ? Le Taiji quan répond à cette question par son concept et sa pratique de « l'union de l'homme et de la nature » (*tien ren he yi* 天人合一). Sa pratique s'inscrit dans cette recherche, propre à la tradition chinoise, dans laquelle le pratiquant poursuit l'unité de l'objet et du sujet pour accomplir le *dao*. Cela peut être analysé à deux niveaux. Au niveau individuel, l'homme renvoie à l'artificialité, au conscient. Le ciel, à la nature, et à la spontanéité. Pour bien vivre, selon Zhuangzi, il convient de laisser agir les ressources et les facultés que nous ne connaissons pas. Maître Zhuang suggère de « mettre le ciel en nous et l'humain à l'extérieur. » La philosophie chinoise est fondée sur l'expérience. Les propos de Zhuangzi s'inspirent de son propre vécu ou de celui des autres. Il s'intéresse au basculement du conscient vers l'inconscient dans une activité active. Cela est de même nature que l'apprentissage artistique. Sur ce point, Zhuangzi explique :

Savoir en quoi consiste l'action du Ciel et savoir (en même temps) en quoi consiste l'action humaine : il n'y a rien au-dessus de cela. Celui qui sait en quoi consiste l'action du Ciel vit selon le Ciel. Celui qui sait en quoi consiste

(véritablement) l'action humaine nourrit ce que sa conscience saisit au moyen de ce qu'elle ne sait pas<sup>805</sup>.

Avec une pratique conséquente, l'action accomplie se manifeste au moment de l'« oubli », *wang* 忘. Zhuangzi donne l'exemple d'« un nageur qui évolue sereinement dans les cascades tumultueuses » parce qu'il a « oublié ce qu'était l'eau »<sup>806</sup>. Il l'a oublié car le nageur exécute une maîtrise parfaite de sa technique. Jean-François Billeter explique qu'« [i]l se produit lorsque des forces profondes prennent le relais et que la conscience peut oublier de diriger les opérations comme elle faisait jusque-là, et s'oublier elle-même. » L'homme-nageur rentre en résonance avec le ciel en lui. Ce qui réside dans l'expérience de l'union de l'homme et de la nature est dans l'esprit. Cela rejoint la pratique du Taiji quan et l'art du jeu. Tout est une question d'« esprit ».

Zeami se réfère à la manifestation de la beauté au théâtre nô comme « la fleur ». Pourtant, la fleur doit être exprimée à travers le corps. Zeami donne le nom de « *waza* » à la technique de l'acteur, et celui de « *keiko* » à son entraînement, à la pratique. Zeami relie la pratique (*keiko*) au « développement du soi » (*shugyo*) du bouddhisme. L'acteur du théâtre nô s'empare de la technique artistique pour faire épanouir « la fleur », comme le moine s'élève à travers le développement de soi. Il convient que le corps prenne la « forme ». Lorsque l'acteur met le corps dans une « forme » correcte, le corps apprend la technique. Durant ce processus, les activités de l'esprit cherchent à s'accorder à celles du corps. Après une pratique assidue, le corps et l'esprit s'unissent. L'objet et le sujet se fondent l'un dans l'autre. Il est facile au cerveau d'oublier ce qu'il a appris. Mais le corps se souvient. Dans ce cas, même si l'esprit et la mémoire n'en sont pas conscients, le corps peut s'exprimer par sa conscience profonde. Zeami explique qu'il convient de « semer » la technique dans l'esprit pour que la fleur

---

<sup>805</sup> Propos de Zhuangzi, cité et traduit par Jean-François Billeter, *Leçon sur Tchuang-Tseu*, op. cit., p. 57-58. Texte original : « 大宗師 » : 「知天之所為，知人之所為者，至矣。知天之所為者，天而生也；知人之所為者，以其知所知，以養其知之所不知。」

<sup>806</sup> *Id.*, p. 59. Texte original : « 達生 » : 「從水道而不為私焉，而能與齊俱入，與汨偕出。」

s épanouisse.

Un effort conscient pour porter à la perfection l'ensemble du répertoire, telle sera la semence de la fleur. Cela étant, si l'on veut connaître la fleur, il faut d'abord en connaître la semence. La fleur est dans une disposition de l'esprit ; la semence en doit être le métier. Un ancien disait :

Le cœur de l'homme renferme toutes les semences ;

Sous la pluie universelle toutes germes.

Sitôt que l'on appréhende la nature de la fleur

Le fruit de l'illumination spontanément se forme<sup>807</sup>.

À travers la forme, l'esprit se métamorphose en fleurs épanouies, organiques. Zeami se réfère à cet état de fleur « sans esprit » (*mushin* 無心) ou « vide ». Lorsque l'acteur est tellement habile de sa technique, il joue sans y porter attention. Les activités du mental et du corps s'accordent parfaitement. L'homme et le ciel s'unissent. L'acteur oublie la technique, s'oublie et devient lui-même la danse.

Il en va de même avec le Taiji quan. Le pratiquant effectue les mouvements formels en distinguant le plein et le vide. Lorsque le *yin* et le *yang* se répondent naturellement, la distinction entre conscient et inconscient s'efface. Au terme de notre recherche, le Taiji quan apparaît comme une technique capable de perfectionner l'art du jeu de l'acteur. L'acteur apprend la technique et les principes pour ajuster l'état de son cœur et son geste. Si l'on effectue les mouvements du Taiji quan dans leur continuité circulaire, alors les mouvements du corps et de l'esprit se mêleront eux aussi, dans une relation en spirale. Une fois que la technique est acquise dans la profondeur de son corps, on « l'oublie ». Mais l'alternance du *yin* et du *yang* gravite autour d'un centre immobile. Ce centre retrouve lui-même au cœur du Taiji : il s'agit du cœur-esprit qui renvoie

---

<sup>807</sup> Zeami, *La Tradition secrète du nô*, op. cit., p. 85.

renvoie à l'immobilité du *wuji*. Par conséquent, à travers le Taiji quan, l'acteur-pratiquant retrouve son cœur immobile et rejoint l'origine de l'univers. Même si l'acteur « s'oublie » ou joue « sans esprit » dans son action scénique, il arrive à se tenir à distance de son rôle et ne fusionne pas avec ce dernier.

La philosophie chinoise et la médecine chinoise sont fondées sur l'empirisme. La théorie s'élabore suite à des expériences vécues, réelles. Notre recherche invite l'acteur à vivre l'expérience esthétique par le corps. Mais par la pratique, on ne peut pas totalement et réellement appréhender le corps. Comme l'énonce Yoshi Oida : « L'acteur n'a pas à être un théoricien. Il ne doit pas être logique ou s'appuyer sur la compréhension intellectuelle. Apprenez par le corps<sup>808</sup>. » Or à travers le corps, on peut faire basculer la conscience d'un niveau ordinaire vers un état supérieur. Cette question est aussi essentiellement étudiée dans la phénoménologie.

#### *Entrer en résonance avec l'espace par le Taiji quan*

Nous avons montré que le hatha yoga utilisé dans le système de Stanislavski, en se concentrant sur la posture et la respiration, permet de renforcer la concentration et la communication entre le physique, l'intellect et l'émotion. Il semble que l'approche du Taiji quan présente sur ces points des similitudes avec le hatha yoga. Pourtant, il existe des différences entre le yoga et le Taiji quan. Catherine Despeux développe dans son livre, *le Taiji quan, art de combat, technique de longue vie*, une comparaison entre le Taiji quan et le hatha yoga. Ces deux techniques insistent sur le travail du souffle par la posture, et en cela le Taiji quan et le hatha yoga sont proches. En nous appuyant sur l'observation de Despeux, nous avons pu exposer leurs différences dans leur application au jeu de l'acteur.

Selon Despeux, le hatha yoga préconise l'immobilité du corps et de l'esprit,

---

<sup>808</sup> Yoshi Oida, *L'Acteur invisible*, op. cit., p. 53.

tandis que le Taiji quan est une méditation en mouvement. Il recherche l'immobilité de l'esprit dans la mobilité. L'acteur apprend le calme du cœur en effectuant des mouvements continus en accord avec la dialectique du *yin* et du *yang*, du mouvement et du repos. L'adepte développe sa spontanéité et sa présence dans la mobilité en s'adaptant à l'environnement et aux changements constants. Si le hatha yoga, pour obtenir la quiétude intérieure, se pratique seul, le Taiji quan engage le travail à deux pour harmoniser la relation entre soi et l'autre. Il incite à un dialogue, un échange et un partage entre l'acteur, son partenaire et le public. L'aspect de la communication donne la possibilité aux acteurs de s'élever et d'avancer ensemble. C'est essentiel dans l'art du théâtre. En outre, la technique du Taiji quan est fondée sur le « processus » de combat, une question de vie ou de mort. Tous ses mouvements sont conçus comme une réaction vis-à-vis d'une attaque susceptible. Dès que l'acteur exécute la forme du Taiji quan, il déclenche son imagination automatique et sollicite des partenaires imaginaires dans sa pratique solo. L'acteur peut ainsi s'adapter plus facilement aux circonstances de la mise en scène.

Par ailleurs, Despeux observe une particularité du Taiji quan que ne présente pas d'une manière aussi évidente le hatha yoga. Il s'agit de l'importance du cercle et de la spirale. D'après notre analyse, le mouvement circulaire du Taiji quan permet à l'acteur d'absorber l'énergie dans le *sats*, étape préliminaire à l'action. Puisque l'acteur apprend le mouvement circulaire ininterrompu, il crée le temps et l'espace pour transformer un jeu conflictuel en un jeu ludique. De plus, « les déplacements en cercle autour d'un centre jouent un rôle considérable dans les techniques cherchant à provoquer la transe, comme chez les shamans de l'Asie centrale. Le tournoiement permet de s'identifier et de s'intégrer au cosmos<sup>809</sup>. » Cela permet au pratiquant de s'harmoniser à l'univers, ce qui renvoie au deuxième niveau de l'union de l'homme et de la nature. Pour le jeu de l'acteur, la technique du Taiji quan l'aide à résonner avec l'espace et son public, non seulement par le mouvement en spirale mais aussi par la transformation du *qi*.

---

<sup>809</sup> Catherine Despeux, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, op. cit., p. 270.

En outre, le hatha yoga se pratique sur place en position debout, assise et couchée. Au contraire, le Taiji quan ne se pratique qu'en position debout et en déplacement. Ainsi, à travers le Taiji quan, l'acteur s'entraîne dans un rapport entre le ciel et la terre, du microcosme vers le macrocosme. L'acte du jeu vit et meurt en un instant. Ce que nous vivons maintenant nous le vivons dans l'espace. Par la prise conscience de la colonne vertébrale, l'acteur devient ainsi l'axe du monde susceptible de le coordonner aisément à son environnement ou à ses sensations variées. L'acteur maîtrise sa posture pour recevoir l'énergie de la terre et du ciel. « Il se laisse imprégner des forces sacrées de l'univers et par une série de gestes et de déplacements quasi-rituels, effectués dans les huit directions, il se rend maître du temps et de l'espace<sup>810</sup>. » Par ailleurs, l'art martial du Taiji quan est comme une danse-rituelle avec des déplacements minutieusement codifiés. En fait, l'art martial du Taiji quan et l'art du théâtre chinois traditionnel partagent la même racine de technique corporelle. En chinois, l'étymologie du mot « martial » est *wu* 武. Le côté droit du caractère, 戈 (*ge*), désigne une hallebarde. Quant à son côté gauche, 止 (*zhi*), il signifie les pieds. Dans son ensemble, « martial » signifie le courage. Plus tard, 止 (*zhi*) prend le sens d'« arrêter ». Ainsi, on définit l'art martial comme l'art d'arrêter la guerre pour trouver la paix. Pourtant, certains considèrent que l'origine de « martial », 武, renvoie à la danse. En chinois, le mot « danse », *wu* 舞, possède la même prononciation que *wu* 武. En outre, en Chine, l'art du théâtre fait partie du rituel. Le rituel lui-même est souvent présenté comme une danse. La forme du Taiji quan est souvent présentée plus comme une chorégraphie performative qu'une technique de combat. Ainsi, en pratiquant la forme du Taiji quan, l'acteur entre dans une sorte de rituel pour franchir le seuil entre la vie profane et « le temple » du théâtre, et se met en mode de représentation.

### *L'entraînement à travers les moyens technologiques ?*

---

<sup>810</sup> *Ibid.*



Nous avons effectué notre recherche durant la pandémie de la covid 19. La plupart de notre expérimentation a été effectuée à travers l'écran en télé-représentation. Cela nous a obligé à concevoir une pédagogie très précise et très didactique. Malgré la distance, les acteurs-élèves ont pu percevoir un changement du corps et de l'esprit après les cours. Pour certains, cela a apaisé leur esprit et permis de retrouver leur énergie pendant le confinement ; pour d'autres, cela leur a fait découvrir qu'ils ont un corps. Notre expérimentation menée durant une courte durée a donné des résultats prometteurs. À l'avenir, nous souhaitons vivement promouvoir cette pratique pour que l'acteur moderne puisse en bénéficier dans son jeu. Nous espérons que notre recherche, qui porte un autre regard sur les usages des techniques multiculturelles dans la formation de l'acteur, favorisera le début d'une vraie communication entre cultures différentes sur la scène contemporaine et ouvrira sur d'autres recherches pour l'approfondir.

Par ailleurs, puisque le confinement nous a restreint dans un espace limité et nous a isolé du monde, il semble que la demande de pratique physique a augmenté. Les conditions sanitaires nous ont permis de maintenir un entraînement quotidien de Taiji quan avec les acteurs pendant six mois. Cela n'aurait pu se faire dans les conditions « normales », et a produit un luxe inattendu. Le travail intensif est plus efficace que le cours d'une ou deux heures par semaine. Cette expérience nous a amené à réfléchir à la possibilité d'engager les nouvelles technologies afin de créer une pédagogie de l'entraînement de l'acteur en ligne. Ce n'est pas quelque chose de nouveau car il existe déjà beaucoup de trainings sportifs de toutes sortes en ligne. Mais pour notre sujet, le training en ligne n'est pas encore très développé au théâtre.

*Il n'y a pas de baguette magique !*

Nous pouvons enseigner à l'acteur le Taiji quan comme une méthode pour affiner son jeu. Mais, malgré tout, il n'y a pas de baguette magique. Parce que la

pratique du Taiji quan demande un investissement de longue durée pour que l'acteur puisse vraiment incorporer la technique. Par ailleurs, la lenteur de l'apprentissage de la technique elle-même semble un obstacle incontournable voire insupportable dans notre vie moderne. Est-ce que l'art martial du Taiji quan peut devenir une discipline pour former à l'art du théâtre ? Cette question reste ouverte et encore à explorer.

Nous avons eu des entretiens avec les professeurs des programmes de formation de l'acteur en France, en Suisse, en Russie et à Taiwan. Ils ont tous constaté que pendant la période des répétitions, le temps et la patience constituent l'une et l'autre deux obstacles de taille pour enseigner le Taiji quan aux acteurs. Par ailleurs, l'enseignement du Taiji quan reste périphérique au programme de la formation de l'acteur. Cela dépend du choix de l'école. Par exemple, le Taiji quan a été enseigné au TNS durant trente ans. Pourtant, suite au changement de direction, le cours du Taiji quan a été supprimé. Au CNSAD de Paris, pour la même raison, les heures de cours de Taiji quan ont considérablement diminué au fil du temps. En revanche, à La Manufacture de Lausanne, en plus de l'enseignement de Taiji quan destiné aux acteurs, la direction a demandé à Dominique Falquet, professeur de Taiji quan, d'enseigner le Shaolin quan, art martial externe, aux danseurs. Falquet constate que le lien qui existe entre les différentes matières de la formation est évident pour les enseignants, mais toujours pour les étudiants. Ainsi, ils ont mis en place des cours communs où plusieurs intervenants du corps, de la voix, ou du jeu partagent un cours ensemble et soulignent les liens entre les différentes disciplines. Quant à l'enseignement du Taiji quan au théâtre Vassiliev, Ivan Kotik constate que Vassiliev ne lui donne pas la direction des cours s'il s'agit de l'entraînement quotidien. Sauf s'il a des besoins spécifiques pour la création, Vassiliev lui demande un développement particulier dans le training des arts martiaux. Sur ce point, Hugues Badet, comédien et ancien élève de Vassiliev, pense qu'il faut pratiquer le Taiji quan et le jeu de l'acteur séparément. Il est catégorique : « Il ne faut pas faire le lien de l'un à l'autre, ni l'expliquer aux

acteurs. La pratique assidue permet de le comprendre par soi-même au fur et à mesure. Le comportement de l'acteur changera. Il percevra qu'il n'est plus issu de la vie quotidienne et que son centre est déplacé.<sup>811</sup>. »

Richard Nicolas, dans son article « A 'way' for Actors : Asian Martial Arts », nomme le comédien comme « le plus paresseux de tous les artistes »<sup>812</sup>. Bien qu'il doute que l'art martial puisse constituer une discipline bénéfique à l'acteur, Nicolas indique que la « pratique d'un art martial conduit, souvent lentement et douloureusement, vers une pleine conscience et que la discipline n'est pas un mot négatif<sup>813</sup>. » Ce point de vue, quoique paradoxal, montre qu'il n'est pas impossible que le Taiji quan soit intégré à la pratique théâtrale. Comme nous l'avons mentionné, après des mois de pratique de Taiji, Valérie Dréville constate que le training devient une « discipline personnelle ». Badet témoigne également que « le Taiji quan sert au théâtre. Il donne une discipline, une attention particulière à soi <sup>814</sup>. » Les professeurs enseignant le Taiji quan aux conservatoires constatent qu'il y a toujours quelques élèves qui continuent à le pratiquer après la sortie de l'école. Comme Jonathan Moussalli, comédien et metteur en scène, qui a rencontré le Taiji lors de ses études à l'ENSAD-Montpellier et le pratique depuis quinze ans. Lors d'une conversation, il confie : « peut-être un jour j'arrêterai de faire du théâtre mais je n'arrêterai pas de faire du Taiji. » Car la pratique devient « un mode de vie » et « une culture et un art de vie à part entière »<sup>815</sup>, estime Ivan Kotik. Il faut du temps pour que la technique (le grain) se transforme en fleur. Comme l'a pointé Eric Ruf, l'entraînement douloureux des arts martiaux et les contraintes durant la répétition d'*Amphitryon* dirigé par Anatoli Vassiliev à la Comédie Française a provoqué chez lui beaucoup de résistance.<sup>816</sup> Pourtant, la transformation qui

---

<sup>811</sup> Entretien avec Hugues Badet, *op. cit.*, p. 600.

<sup>812</sup> Richard Nicolas, « A 'way' for Actors : Asian Martial Arts », *op. cit.*, p. 54.

<sup>813</sup> *Id.*, p. 55.

<sup>814</sup> Entretien avec Hugues Badet, *op. cit.*, in Annexes, p. 604.

<sup>815</sup> Entretien avec Ivan Kotik, *op. cit.*, in Annexe, p. 537&538.

<sup>816</sup> Eric Ruf, in « 'Je n'ai pas un physique de perdant' : Eric Ruf, patron de la Comédie-Française », entretien recueilli par Fabienne Pascaud, in *Télérama*, le 23/12/2014.

s'opère au sein du pratiquant passe souvent inaperçue. Après cette expérience intense, Ruf constate qu'il a trouvé une liberté totale dans son jeu. La pratique du Taiji quan peut insuffler de la magie au jeu, mais celle-ci n'apparaîtra jamais rapidement. Comme Rober Dillon l'affirme : « on peut faire l'éloge des arts martiaux, mais la maîtrise de soi ne s'acquiert pas comme par enchantement<sup>817</sup>. »

Notre thèse propose des méthodes pour que l'acteur puisse améliorer son jeu. Pourtant, nous pensons qu'il est indispensable que le professeur soit guidé. Badet observe que la pratique du Taiji quan devient très facilement une sorte de gymnastique sportive à cause de manque de contexte culturel en Occident. Traditionnellement, l'enseignement de Taiji quan passe du maître aux élèves. Selon un adage chinois, « l'enseignement oral inspire la vraie compréhension » (*kou chuan xin sho* 口傳心授). Il faut l'enseigner avec le cœur. C'est à la personne qui l'enseigne de faire en sorte que soit conservée l'essence du Taiji quan et qu'un effet maximum dans le jeu de l'acteur soit obtenu. Néanmoins, « le maître initie l'apprenti mais sa technique dépend de l'effort de l'élève. Tu peux guider un cheval vers l'eau, mais tu ne peux pas boire pour lui. » La maîtrise de la technique ne peut être acquise que par l'élève lui-même. Comme Ivan Kotik l'indique : « l'élève doit prendre de lui-même l'initiative de chercher, de 'voler' les secrets du maître, ainsi, il apprendra et acquerra l'essence de cet art<sup>818</sup>. »

### *Impact social, écologique*

Notre thèse peut mener vers une réflexion sur le domaine social et écologique, étant donné que la crise sanitaire nous pousse à réfléchir au rapport entre l'homme et l'environnement, à prendre conscience de la santé publique, à la fois physique et mentale. Le Taiji quan vise à équilibrer le lien entre physique et psyché, coordonner la relation entre le corps et l'esprit et harmoniser le rapport

---

<sup>817</sup> Robert Dillon, « Accounts of Martial Arts in Actor Training: An Enthusiast's Critique », *op. cit.*, <https://ejmas.com/jtc/jtcframe.htm>. Texte original : « Elevate them though we might, martial arts cannot magically create discipline. » (Notre traduction)

<sup>818</sup> Entretien avec Ivan Kotik, *op. cit.*, in Annexes, p. 537.

entre soi et autrui. Grâce à un entraînement physique approprié, qui calme le cœur et régule la respiration, on peut soulager le stress, se débarrasser de la fatigue et de la maladie et augmenter l'énergie intellectuelle et spirituelle. Le Taiji quan, technique de longue vie, s'inscrit dans la pensée de « nourrir la vie ». Lorsque la personne trouve son équilibre intérieur, elle arrive établir une meilleure communication entre soi et le monde. La question écologique est souvent abordée sous un angle matériel, environnemental. Parce que l'homme et la nature ne font qu'un, les Chinois sont pragmatiques : l'hygiène physique et psychique de chacun doit être le point de départ de toute démarche écologique. Si notre recherche montre que la technique du Taiji quan aide l'acteur à obtenir un corps sain et un esprit élevé pour perfectionner son jeu en peu de temps, cela peut aussi lui permettre d'optimiser son bien-être en dehors de son entraînement artistique. Cela peut également lui apporter une aide pour réfléchir et améliorer son existence par rapport au monde.

L'acteur se prépare comme l'homme s'élève.



Figure 45 : Ai-Cheng Ho dans *Collector*,  
pièce inspirée du roman de John Fowles,  
mise en scène Oleg Liptsin,  
Théâtre National, Taipei, 2014,  
photo Yan Hanzheng.

## ANNEXES

### **Entretien avec Cui Zhongsan, maître de Taiji quan à l'école Yang**

**Le 22 Juillet 2019**

**Chez maître Cui, à Beijing, Chine**

**Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

Cui Zhongsan 崔仲三 (né en 1948), est issu d'une famille traditionnelle du Taiji quan. Il pratique le Taiji quan de l'école Yang depuis l'âge de quatre ans avec son grand père Cui Li-Zhi 崔立志 (1892-1970), un disciple proche de maître Yang Chen-Fu(1883-1936). Ce dernier appartient à la quatrième génération des descendants en ligne directe de Yang Luchan (1799-1872), le fondateur du Taiji quan de l'école Yang et de l'association du Taiji quan de Beijing Yongnian. Sous l'enseignement rigoureux et exigeant de son grand père, Cui Zhongsan est devenu habile dans la pratique de la boxe, des armes et de la poussée des mains. Son style est élégant et souple, ancré et léger à la fois. Il fut bien des fois champion dans des compétitions importantes de Taiji quan en Chine. On le nomme « le géant du Taiji à Beijing ». Actuellement, il est le directeur de l'association du Taiji quan de Beijing Yonnian. Il se consacre entièrement à l'enseignement et à la promotion du Taiji quan. Ses disciples sont partout dans le monde. Pour lui, le Taiji quan est une pratique pour tous. Il n'est pas une simple technique pour se maintenir en bonne santé mais un art martial chinois par excellence.<sup>819</sup>

J'ai fait la connaissance de maître Cui par l'intermédiaire de Ma Jie 馬杰, un maître en Tongbei quan. Cui m'a accueilli chaleureusement. Il s'intéresse beaucoup au théâtre et à l'art. Il a étudié le jeu de l'acteur et le chant pendant quelques temps. Il a pu ainsi répondre à mes questions en faisant le lien entre le Taiji quan et le travail de l'acteur.

*A.H : Selon vous, qu'est-ce que le Taiji quan?*

---

<sup>819</sup> <https://baike.baidu.com/item/%E5%B4%94%E4%BB%B2%E4%B8%89>)

*Cui* : Le Taij quan est un art martial basé sur la notion du Taiji. Il se fonde sur une philosophie profonde. A travers le mouvement, le Taiji quan incarne la notion de Yin-Yang propres à la culture chinoise. L'essentiel du Taiji est basé sur une « relativité ». Il souligne la relation transformative entre Yin et Yang, rigidité et souplesse, ouverture et fermeture, rapidité et lenteur dans les gestes du Taiji quan. Même si je le pratique tout seul, il y a la distinction entre « toi et moi » dans mes mouvements. C'est-à-dire, mes mouvements comprennent l'attaque de mon adversaire et ma réaction.

Si l'on observe le dessin du Taiji, la ligne S délimite Yin et Yang. « S » démontre l'interaction permanente entre Yin et Yang. Ainsi, le pratiquant de Taiji quan essaie toujours de trouver l'équilibre dans un déséquilibre constant. Comme « marcher », c'est une suite de déséquilibres successifs. Je donne toujours une image quand on pratique le Taiji quan : c'est comme si on roulait vers l'avant constamment et ça ne s'arrête jamais. Même si on interrompt l'enchaînement, l'intention demeure et la conscience poursuit son action. » (*Shi duan Yi bu duan 勢斷意不斷*) C'est-à-dire, on arrête ses actions, pourtant sa conscience et sa respiration intérieure continuent. Quand l'acteur joue, même si ses actions s'interrompent, son émotion intérieure continue de se développer. Grâce à ce moment suspendu, je peux mieux sentir ma respiration et observer mon état intérieur. Car on se « calme » pour qu'on puisse être plus précis dans ses « actions ». Même si je fais la fermeture du Taiji en terminant mon enchaînement, « ma conscience ne coupe pas ». Je laisse mon énergie et mon esprit se dilater dans l'espace et dans le temps.

*A.H* : Ainsi, peut-on dire que le Taiji quan est un sport tout trouvé pour entraîner la conscience?

*Cui*: Oui. Jinyong 金庸: « Dans la pratique du Taiji quan, le plus important n'est pas de développer notre aptitude à donner des coups de poings ou des coups de pieds, mais d'accroître la force de notre mental. Le principal est le *gongfu* du cœur et de l'esprit. Lever et baisser les poings, c'est éprouver le développement de toutes choses, telles l'aube et l'aurore du monde. Le but du Taiji n'a jamais été de se faire remarquer au travers de postures martiales extérieures, mais



d explorer l'essence interne de notre être<sup>820</sup>. » Le Taiji quan est un sport qui entraîne à la fois la psyché intérieure et le physique extérieur, et où le côté intérieur précède l'extérieur. Cette intériorité renvoie au système nerveux, à la conscience et à la capacité de contrôle. Ainsi, je pense que le Taiji quan permet à l'acteur de mieux ajuster son état psychique « interne ». Mais, il n'est pas nécessaire pour l'acteur d'apprendre le Taiji quan comme activité sportive. Je suggère plutôt qu'il l'étudie pour « garder le calme dans la mobilité ». Cela l'aidera à maintenir un état intérieur, relâché mais tonique en même temps.

*A.H : Comment accède-t-on à cet état de calme en mouvement?*

*Cui :* En « *conduisant le mouvement par l'esprit ou l'intention (yi)* », on accédera à cet état idéal de la conscience. Pour cela, on s'appuie sur les principes du Taiji quan : d'abord, « *zhao shou 招熟* », il faut connaître par cœur la forme. Ensuite, « *dong jin 懂勁* », il faut savoir comment employer « la force intérieure », *jin 勁*. On doit d'abord étudier l'origine, la direction et la trajectoire des mouvements puis bien connaître toute la forme. Souvent, les pratiquants connaissent bien la forme mais ils n'analysent pas les mouvements. Même s'ils enchaînent aisément la forme, on ne peut pas dire qu'ils connaissent l'essence de cet art martial. Or, à un niveau plus avancé, le pratiquant doit être capable de distinguer d'où vient la force intérieure de ses mouvements et de celle de son adversaire. Il en est de même pour l'acteur qui doit bien connaître où se situe la source de ses actions et de ses émotions pour incarner son personnage. En une étape plus avancée, « *jie ji shen ming 階級神明* », on arrive à obtenir une conscience pleine. Cela demande une pratique assidue auprès d'un bon professeur et l'expérience concrète de soi. Une fois que le pratiquant acquiert le « *gongfu* », c'est-à-dire une maîtrise parfaite de la technique, alors il peut réagir librement. De nos jours on peut trouver beaucoup de vidéos des maîtres de générations précédentes sur internet. Quand tu les observes, souvent leurs mouvements paraissent simples mais ils sont très justes. Car ils se déploient avec un sens précis. Ils ne montrent pas aux autres la virtuosité de leur technique.

*A.H : Le pratiquant met l'accent sur « la relaxation » dans la pratique du Taiji*

---

820 Jinyon, écrivain célèbre de Hongkong pour ses romans martiaux. 金庸：「練太極拳，主要不是練拳，腳功夫，而是頭腦中、心靈中的功夫。拳起而知蒼生萬物，拳落而曉人世沈浮。太極從來不是外在炫酷的招式，而是內在精神的探索。」

*quan. Comment expliquez-vous cette « relaxation » ?*

*Cui* : il ne s'agit pas d'une relaxation totale. D'abord, il faut « vider la nuque et guider l'énergie au sommet de la tête ». Autrement dit « suspendre la tête et relâcher la nuque en maintenant la colonne vertébrale toute droite. » Désormais, on peut garder un « équilibre central ». L'idée du « centre » est primordiale dans la pratique du Taiji quan. Le pratiquant doit être capable de « connaître son centre », « suspendre son centre », « entraîner son centre » et « utiliser son centre ». Dans le cas de l'acteur, s'il ne sait pas comment contrôler son « équilibre central », la structure de son corps risque de pencher facilement. Ainsi son système nerveux ne peut pas bien fonctionner. Il sera alors difficile pour lui d'obtenir la relaxation physique et l'apaisement mental. Si le corps est bien centré et équilibré, l'esprit sera relâché.

*A.H* : Comment « se concentrer » dans ce processus de « lâcher prise » ?

*Cui* : Je vous donne un exemple. J'ai enseigné le Taiji quan à quelques professeurs réputés de la danse folklorique au Collège de la danse chinoise, tous experts des pratiques de la danse. Au début, ils ne cachaient pas leur dédain du Taiji quan car il leur était très facile d'imiter les mouvements. Cependant la façon dont on emploie la force et les muscles est très différente dans la danse et l'art martial. Si je leur demandais d'appliquer le mouvement selon les principes du Taiji quan, ils se heurtaient immédiatement à des difficultés. Par exemple, même si mon geste paraît souple, il contient plein de force. Ainsi, on devrait d'abord étudier d'où vient cette force. Dans l'apprentissage du Taiji quan, il ne suffit pas de copier les gestes. En imitant précisément les mouvements du professeur, on essaie de sentir la force des mouvements. Si on arrive à conduire les mouvements avec l'intention juste, l'état du pratiquant ne va pas être nonchalant car il y a un support intérieur. Malgré la souplesse des mouvements, on maintient une force intérieure. Comme ça, on arrive à se concentrer.

*A.H* : Comment utilise-t-on le regard dans la pratique du Taiji quan ?

*Cui* : D'abord, « *Suishi* » : on garde le regard horizontalement en suivant le mouvement. Cela nous donne un champ de vision le plus large possible et une ouverture vers le monde. Ensuite, « *Zhoushi* » : quand on attaque, on fixe son regard sur un objet. Dans un combat, le pratiquant doit être conscient de ce qui se passe autour de lui. Son regard devrait toujours être circulaire. Quand il garde

un regard ouvert et horizontal, il couvre un grand espace. Une fois qu'il a besoin d'attaquer, il se concentre et se met immédiatement en état de vigilance. Un regard fixe lui permettra de renforcer sa puissance.

*A.H : Dans la pratique du Taiji quan, la respiration doit-elle s'accorder aux mouvements? Que veut dire « descendre le souffle au bas ~~du~~ ventre » ?*

*Cui :* Il ne faut surtout pas insister sur la respiration dans la pratique. Il suffit de respirer naturellement. Car quand on inspire, on soulève et à l'expiration, on descend. Quand on expire, on s'ouvre ; à l'inspiration, on ferme. C'est un phénomène naturel qu'il ne faut pas figer. Si on exige de l'apprenti qu'il coordonne sa respiration et ses mouvements, cela augmente ses tensions et risque de provoquer des problèmes cérébrales et psychiques.

Quant au principe de « descendre le souffle au bas ventre », quand on respire, la poitrine s'ouvre et le diaphragme descend. Si on bouge lentement, la respiration devient plus lente, sensible et profonde. Cela renforce le muscle du diaphragme. Plus le diaphragme descend, plus il crée d'espace dans la poitrine. Cela aidera l'acteur à mieux chanter ou délivrer son texte et lui permettra aussi de se relâcher plus facilement. Par contre, le souffle ne va jamais descendre au ventre. L'échange de l'air se passe dans la poitrine.

*A.H : « Les lombaires sont le gouvernail », c'est le centre du corps ?*

*Cui :* D'abord, il faut se demander où se situent les lombaires. Dans la pratique du Taiji quan, elles font référence à la taille et aux hanches. Les lombaires ne sont pas simplement une partie de la taille. Si on bouge avec la taille mais sans la participation des hanches, on ne peut pas faire tourner le corps. Car les hanches sont la base du corps. La mobilité des hanches joue un rôle considérable dans nos mouvements. Si on « relâche la taille et s'assoit sur les hanches », on ne fait que descendre notre centre. Le corps se relâche en acceptant la force de la gravité tout en conservant le principe de « suspendre la tête et relâcher la nuque en maintenant la colonne vertébrale toute droite ». Ainsi l'esprit est soulevé par cet axe central.

*A.H : Qu'est-ce que « Jin 勁 », la force intérieure ?*

*Cui :* C'est quelque chose naturelle et d'instinctive. C'est une expression de

force. Comme le nouveau-né qui crie et bouge par nature. Le Taiji quan a pour but d'entraîner et de permettre au pratiquant de retrouver cette force intérieure.

*A.H : Que signifie « la souplesse l'emporte sur la rigidité »?*

*Cui :* Le secret pour conquérir s'appuie sur de quelle direction j'envoie ma force. *L'Explication du Taiji quan Postures :* « L'adversaire est rigide mais je suis souple. C'est le « rendement ». Mon énergie est douce mais la sienne est rude. C'est « coller »<sup>821</sup>. » La souplesse permet au pratiquant de neutraliser la situation dans un combat. Car par l'emploi de la souplesse, je m'adapte à la force de mon adversaire. Ainsi, il ne peut pas me contraindre. Cela s'appelle le « rendement ». Parce que la souplesse donne la flexibilité, la rigidité de mon adversaire devient sa contrainte. Ainsi, en confrontant sa force rude, je lui répond doucement et prend la situation en main. Désormais, il se donne à moi. Ça s'appelle « coller ». En général, le poids, la force, la technique, le temps, la vitesse, et l'angle de mouvements sont les moyens utilisés pour vaincre son partenaire.

*A.H : Etant donné que les mouvements de la forme du Taiji quan sont une réponse à ceux de l'adversaire, est-ce qu'on doit les imaginer en s'entraînant ?*

*Cui :* Pour les débutants, il ne faut surtout pas procéder ainsi. Cela le rendra très nerveux. Il suffit d'imiter les mouvements correctement. Plus tard, il va être en mesure d'analyser plus profondément la mécanique des mouvements.

*A.H : Pendant l'apprentissage du Taiji quan, quel est le moment idéal pour apprendre le « Tuishou », la poussée des mains ?*

*Cui :* Vu qu'instinctivement on a tendance à utiliser la force musculaire pour répondre à la force extérieure, réagir à la rigidité par la rigidité, il n'est pas évident pour les débutants de se relâcher. Dans un premier temps les exercices de poussées des mains leur causent plus de tensions dans le corps. Je pense qu'il faut d'abord développer la perception de son état physique et psychique, et ensuite, pratiquer le travail à deux. Cela donnera plus de sens.

*A.H : Selon vous, quels sont les bénéfices que le Taiji quan peut apporter à notre*

---

821 人剛我柔謂之走，我順人背謂之粘。

*vie moderne ?*

*Cui* : En 2015, il y a eu une démonstration combinant l'art martial chinois du Taiji quan et le yoga indien au Temple du Ciel à Beijing. Ce jour-là Li Ke-Qiang, le Premier ministre de la République populaire de Chine et Narendra Modi, le Premier ministre de l'Inde étaient présents. Etant le représentant du Taiji quan de la Chine, j'ai fait un discours en concluant ainsi : l'essentiel du Taiji quan est « l'harmonie », d'une petite harmonisation individuelle à une grande s'étendant au monde et à l'univers.



Figure 46 : L'auteur, Maître Ma Jie, Maître Cui Zhongsan (de gauche à droite), chez Maître Cui, Beijing, le 22/07/2019, photo prise par Madame Cui.

**Entretien avec Chen Ziqiang,  
maître de Taiji quan à l'école Chen**

**Le 15 juillet 2019**

**L'école du Taiji quan à Chenjiagou, Jiazuo, Province Henan, Chine**

**Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

Chen Ziqiang, né en 1977 dans la famille du Taiji quan du Style Chen à Chenjiagou, est la vingtième génération du descendant en ligne directe de la famille Chen. Chen a débuté le Taiji quan et ses armes auprès de son père le maître Chen Xiaoxing dès l'âge de trois ans et a été dirigé par son oncle le maître réputé internationalement Chen Xiaowang. Habile dans la forme ancienne et nouvelle du Taiji quan du Style Chen, les Trente-huit postures, les Dix-neuvième postures et toutes les sortes d'armes et poussées des mains, son style démontre une forte virilité et puissance. Il est apparu sur la scène de compétitions à partir de 1996 en province de Henan en Chine. Dès le premier essai, il gagne la médaille d'or. Ensuite, il devient le champion en poussées des mains du Taiji quan de 1998-2001 dans la province de Henan. Champion de Taiji quan, d'épée et de poussées des mains de Taiji quan dans les compétitions nationales des Arts martiaux en Chine de 1999-2002. Champion de combat de Taiji quan dans la compétition nationale de la Télévision de Zhong-Yang en 2010, à Beijin. Actuellement, Chen est le directeur de l'école du Taiji quan de Chen Jia-Gou et enseigne dans le monde entier au long de l'année.

J'ai rencontré Chen Ziqiang dans le stage qu'il animait à Bergerac en France en mai 2019. Ensuite, je suis allée à Chen Jia-Gou, le berceau du Taiji quan, étudier le Taiji quan avec lui en juillet pendant la même année. J'y suis restée pendant dix jours pour enquêter sur l'origine du Taiji quan et le développement actuel du Taiji quan de Style Chen.

L'école du Taiji quan de Chenjiagou a été construite dans les années 80. Elle a pour but de transmettre le Taiji quan de style Chen. Le village de Chenjiagou a été sélectionné par le gouvernement Chinois comme le site primordial pour la promotion de la culture et la pratique du Taiji quan. On y trouve le temple familial de Chen, des sites historiques où Yang Luchan a vécu, le stade et de nombreuses écoles de Taiji quan. L'école du Taiji quan de Chenjiagou est une des

plus grandes et des plus réputées. Elle comprend environs deux cents étudiants permanents et propose des programmes à long terme et temporaires. L'âge des élèves ,varie de trois ans à soixante-dix ans. Les pratiquants viennent du monde entier.

Cet entretien a été recueilli pour l'essentiel à Chenjiagou, puis, pendant un stage de Chen à Libourne au début de Septembre 2019.

*A.H : Vous avez grandi dans une famille de l'art martial. Votre famille pratique le Taiji quan depuis des générations. Quel est le sens du Taiji quan pour vous?*

*Chen :* Pour moi, le sens du Taiji quan change avec mon âge et ma compréhension sur cet art. Certains considèrent que la transmission du Taiji quan est ma responsabilité. Pourtant, quand j'étais petit, je n'en étais pas conscient car j'ai été forcé à apprendre le Taiji quan. Je me souviens que mon père a amené une télévision après sa visite au Japon. J'étais motivé pour pratiquer le Taiji quan parce que je pouvais regarder l'animation à la télé après avoir pratiqué. Au fur et à mesure, je commençais à aimer pratiquer le Taiji quan et découvrir le plaisir de l'expérimenter. Désormais, j'ai l'idée de transmettre cet art. Dans ma famille, j'ai des frères qui n'aiment pas pratiquer le Taiji quan. Ils ne considèrent pas qu'il soit nécessaire de reprendre le flambeau. Dans ce cas, ils pourraient faire une autre sorte de carrière qui serait aussi utile pour la promotion du Taiji quan. Ainsi, il dépend de chacun de trouver le sens du Taiji quan. Mais il y a une condition nécessaire qui est d'établir une base et de concrétiser l'apprentissage. Sans une condition objective, on n'accède pas à cette réalité subjective.

*A.H : Quelle est la direction principale de votre école?*

*Chen :* Mon but n'est pas d'agrandir l'école le plus possible. J'aimerais que la transmission du Taiji quan reste quelque chose d'authentique. Ce n'est pas une production à la chaîne. Je vous donne un exemple : il existe différentes statues de guerriers et chevaux en terre cuite dans l'histoire chinoise. Pourtant, ce sont celles du tombeau de l'empereur Qin Shi Huang qui sont les plus réputées, plus que celles de la dynastie Han. Pourquoi ? Parce que toutes ces statues sont uniques selon leurs tailles et leurs expressions. Chacune reflète une pensée propre. Même si après sa mort, Qin Shi Huang y aurait des militaires « vivants »

souterrains (ou encore, une armée vivante,,). Par contre, celles de la dynastie Han ont été fabriquées à partir d'un moule. Leur valeur historique et artistique est inférieure. Ainsi, la philosophie principale de mon école est de transmettre l'esprit du Taiji quan plutôt que de reproduire mécaniquement des formes.

*A.H : Qu'est-ce que le Taiji quan et son esprit ?*

*Chen :* Le Taiji quan est un art martial. Au départ, c'est un art de combat pour se défendre. Maintenant il est devenu une méthode pour le bien-être et un moyen d'accéder à la spiritualité. Grâce à ses fonctions diverses, il devient une pratique populaire dans le monde. Il convient aux jeunes et aux vieux, à toutes les cultures et à tous les niveaux. Peu importe si on le pratique afin d'obtenir la virtuosité de la technique de l'art martial, c'est-à-dire « gong-fu » en chinois, ou afin de se maintenir en bonne santé ou de s'élever spirituellement. Mais il faut comprendre que c'est un art martial avant tout. C'est pour ça que, quand on le pratique, on suit des règles de mouvements en essayant de faire le moins d'erreurs possible. Parfois, des professeurs négligent la précision des postures car ils l'enseignent pour se maintenir en bonne santé mais pas pour le combat. Leurs étudiants ne comprennent pas le sens de mouvements. Du coup, ils ont tendance à les faire grosso modo. Mais si nos postures ne sont pas justes, cela va nuire à la structure de notre corps et à notre condition de santé après une pratique de longues années. Ainsi, je pense qu'il est important de toujours se rappeler que le Taiji quan est un art martial. Quelque soit le but de la pratique du taiji quan, c'est par la justesse des mouvements que l'on parvient à ce but. Par ailleurs, la pratique est un véhicule de la culture du Taiji.

*A.H : Etant donné que vous enseignez le Taiji quan partout dans le monde, est-ce que vous changeriez vos méthodes d'enseignement selon l'origine des étudiants ?*

*Chen :* Comme je ne parle que chinois, en Chine ou à l'étranger, je suis la tradition chinoise qui consiste à transmettre oralement tout en montrant les mouvements. Notamment, je guide les étudiants avec mon langage corporel, et je corrige leur mouvement précisément. Même si l'on vient de cultures différentes, la structure corporelle est la même. Le but de la pratique du Taiji quan est commun malgré la divergence de trajectoires de mouvements.

*A.H : Selon vous, à quelles difficultés les pratiquants chinois et occidentaux*



*sont-ils confrontés ? Sont-elles différentes ?*

*Chen :* La langue. Parce que les chinois connaissent la langue, ils comprennent le taiji plus intellectuellement mais le pratiquent moins physiquement. Sachant que la pratique est beaucoup plus importante que la théorie dans l'apprentissage du Taiji quan, nos compréhensions ne peuvent pas remplacer notre expérience corporelle. En revanche, pour les occidentaux c'est la langue qui est une difficulté. Parce qu'ils ne comprennent pas le chinois, ils sont très facilement bloqués par les indications du professeur. Si je leur dis d'ouvrir les bras, ils me demandent avec quelle largeur ils doivent les ouvrir. Si je leur répond un petit peu en avant, ils m'interrogent combien de centimètres en avant. Je leur dis d'essayer de « ressentir », ils ne savent pas très bien quelle sorte de sensation ils doivent saisir. Au début, les occidentaux avancent comme les chinois. Pourtant, à un certain niveau, ils se heurtent à des dilemmes en langue et n'arrivent pas à progresser. Par contre, pour les chinois c'est le début de l'apprentissage qui est difficile, car ils connaissent la langue. Cependant, s'ils insistent, ils arrivent à avancer. Par conséquent, aussi bien les chinois que les occidentaux rencontreront des difficultés.

*A.H: J'observe que dans votre école vous utilisez les moyens de la boxe occidentale pour entraîner vos élèves. Pourquoi?*

*Chen :* J'ai commencé à utiliser des outils variés pour l'entraînement dès mon plus jeune âge. Je dirais plutôt que maintenant on combine les moyens traditionnels chinois et occidentaux. Par exemple, dans la pratique de la hallebarde du Taiji, il faut une certaine force musculaire pour la tenir car elle pèse une dizaine de kilos. Ainsi, nous incluons les exercices d'haltères dans l'entraînement pour renforcer notre force musculaire. On vise à augmenter le niveau de nos élèves en unifiant la science traditionnelle et moderne.

*A.H: En suivant vos cours, je découvre que l'échauffement que vous nous donnez est très intense. Pourriez-vous partager la philosophie et les buts de cet échauffement ?*

*Chen :* Dans un premier temps, il consiste à renforcer la capacité à se maintenir en équilibre et à coordonner harmonieusement ses gestes ; dans un deuxième temps, à développer la plasticité corporelle et le contrôle de chaque partie du corps. On doit comprendre quelle partie du corps on emploie en

effectuant le mouvement, puis à l'appliquer correctement. On travaille sur les articulations pour qu'elles soient mobiles. En général, on commence par les articulations majeures et on finit par les petites. Puis, des petites aux majeures. Toutes les articulations doivent être mobiles : le poignet, la cheville, le genou, le coude et la hanche. Par ailleurs, on développe la capacité de se tenir en posture basse, puis haute, en position haute puis au milieu. A la fin, on retrouve l'état de calme.

*A.H : Quel est le sens de la posture debout? Pourquoi on la met en avant comme une étape de préparation dans toutes les écoles du Taiji quan?*

*Chen :* La posture debout est la base dans la pratique du Taiji quan. Quand on était petit, les professeurs nous enseignaient qu'il faut être solide comme des pierres quand on fait la posture debout. Si l'on développe une base puissante, on peut déployer la forme du Taiji quan de manière plus stable. Cet exercice nous entraîne à distribuer le poids dans le corps entier. C'est-à-dire, les jambes doivent être solides, le haut du corps doit être relâché. Souvent, on observe que le haut du corps du pratiquant se déforme à cause de la faiblesse du bas du corps. Ainsi, on pratique la posture debout pour renforcer la base. Ensuite, la taille peut connecter le bas et le haut. Dans ce cadre, on retrouvera la relaxation et la légèreté du haut du corps. « Si la forme n'est pas droite, l'énergie ne circulera pas. » Par conséquent, le pratiquant doit être capable de distinguer chaque partie de son corps, de les coordonner aisément.

Par ailleurs, même si l'on est immobile en pratiquant la posture debout, ça ne veut pas dire que l'on reste figé. Les pensées et les perceptions sont en mouvement. Quand on est calme, nos pensées peuvent distinguer les détails du corps. On peut observer chaque partie : la jambe, le genou, les hanches... on peut observer chacune d'elles de manière lucide. On doit arriver à un niveau de calme tel que si une aiguille tombait, on serait capable de l'entendre.

*A.H : Quels sont le sens des principes du Taiji quan comme « vider la nuque et guider l'énergie au sommet de la tête », « relâcher la poitrine et étirer le dos », « abaisser les épaules et laisser tomber les coudes », « relâcher la taille et s'asseoir sur les hanches »,..., etc. ?*

*Chen :* Ils représentent une exigence sur la façon d'appliquer son attention à

chaque partie du corps. Comme si l'on construisait une maison, il faudrait des piliers et des poutres. Chaque partition contient des fonctions spécifiques. Pourquoi l'on demande au pratiquant de soulever la tête ? Car si les poutres en haut sont penchées, celles en bas seront obliques. Si la tête est penchée, le bas du corps ne sera pas droit. Si l'on soulève correctement la tête, cela permet d'aligner et de maintenir le corps au milieu. Si les pieds appuient bien sur le sol, cela nous aide à nous maintenir debout de manière stable. Ainsi, on demande au pratiquant de « plier les genoux en relâchant les hanches ». Si l'on ne fait que plier les genoux sans relâcher les hanches, on risque de se courber en arrière. Si on fait l'inverse, on tombe en avant. Si l'on arrive à bien plier les genoux en relâchant les hanches, les jambes peuvent bien soutenir le corps. Par ailleurs, si l'on « relâche les épaules », on peut déployer les bras plus librement. Si l'on « laisse tomber les coudes », on peut mieux protéger le corps. Car les bras sont comme deux portes, il y a un écart entre eux. Le bras gauche défend la moitié gauche, et vice versa. Les deux bras protégeront le milieu du corps. Le bras gauche n'arrive pas à défendre la partie droite du corps, et vice versa. Comme on ajuste les lunettes pour la myopie, il faut faire une mise au point, un focus, sur le milieu. Le focus de nos corps c'est la ligne centrale. Les deux bras sont censés protéger cette dernière.

*A.H : Et comment protège-t-on l'arrière de nos corps ?*

*Chen : « L'oreille écoute les huit coins, l'œil observe les six directions. »* Si on ne peut pas voir ce qui se passe derrière, l'oreille aide à le distinguer. Quand tu es calme, tu peux mieux percevoir ce qui est autour de toi. Pourtant, cela ne signifie pas que ton oreille devient très attentive dès que tu fermes tes yeux. Si un aveugle se bat contre toi, même s'il a une très bonne technique, il n'arrivera pas à t'attaquer dès que tu t'éloignes un peu de lui. Si tu ne bouges pas, il n'arrive ni à te voir ni à t'entendre.

*A.H : Quel état de conscience poursuit-on à travers la pratique du Taiji quan ?*

*Chen : Le subconscient, un état qui n'est pas encombré par la conscience avant l'action. C'est-à-dire que l'on réagit naturellement sans réfléchir. Par exemple, même si tu es en train de parler avec moi, tu peux mettre la nourriture dans ta bouche. Tu ne la mettras pas dans ton nez ou sur ton visage. Ton action sera très précise. C'est l'union de « xing » et « yi ». Par ailleurs, il s'agit d'une sorte de*

« sensation ».

*A.H : Que veulent dire « Xing » et « Yi » ?*

*Chen :* « Xing », la forme, l'action ; la pensée, « yi ». Autrement dit, je peux percevoir immédiatement tes pensées dès que tu montres tes mouvements. Comme si dans une étude psychologique on comprenait le motif du criminel en analysant ses actions. Par conséquent, dans la pratique du Taiji quan, le pratiquant apprend à « ne pas rendre transparents ses mouvements ». Car dans un combat, l'adversaire peut lire nos pensées en percevant nos moindres mouvements.

*A.H : Comment on peut percevoir les pensées d'adversaires?*

*Chen :* par son regard et ses mouvements.

*A.H : Dans la pratique du Taiji quan, on met en avant la « relaxation » ou le « relâchement »? Quel sens à cette « relaxation », « Song » en chinois ?*

*Chen :* La « relaxation » s'appuie sur une relation relative. On ne peut pas l'envisager à part. La « relaxation » est un phénomène superficiel. Elle renvoie à un état tendu intérieurement et relâché extérieurement. Est-on nerveux dans un combat ? Pourtant, le boxeur arrive à attaquer aisément. Même s'il est nerveux intérieurement, il a l'air confiant et se bat avec ordre. Ainsi, *song* 鬆 (détente) ne désigne pas un état relâché intérieurement et extérieurement. Il y a deux nuances. D'un côté, je suis tendu intérieurement mais mon physique est relâché. D'un autre côté, malgré cette nervosité, je garde un esprit adroit et sensible et un corps coordonné et relâché. En général, quand le débutant pratique le Taiji quan, il est tendu intérieurement et extérieurement. Parce qu'il n'est pas encore familier avec les mouvements, il doit réfléchir à ses mouvements tout en les faisant. Pourtant, avec une pratique assidue il arrivera à faire attention à tous les détails en gardant un état relâché.

*A.H : Comment on garde-t-on la concentration dans un combat ?*

*Chen :* Je te donne un exemple. En 1998, j'ai participé à une compétition de combat où j'étais classé dans un groupe dont les participants étaient en moyenne plus grands que moi. Au début, j'étais confiant de pouvoir vaincre mes adversaires. Cependant, dès que j'ai réfléchi un peu, ma réaction a été ralentie.

Alors, j'ai arrêté de réfléchir. Grâce à ça, je réagissais de façon de plus en plus fluide. Par conséquent, on ne doit pas se concentrer sur une pensée quand on est dans un combat. C'est aussi « l'union de xin et yi » ou « ne pas exprimer ses formes même s'il a l'intention de faire tel mouvement ». Je ne démontre pas ce que je veux faire.

*A.H : Comment vous définissez « la théorie de yin-yang » et « distinguer le vide du plein » dans la pratique du Taiji quan?*

*Chen :* C'est tout simple. Il ne faut pas les compliquer. Quand on sort la main en dehors, il s'agit de « yang » ; quand on la rentre, « yin ». Quand on avance, on attaque ; quand on recule, on défend. Quand on emploie la force, c'est le « plein », quand on reçoit la force, c'est le « vide ». Pourtant, parfois on doit appliquer la force dans le côté vide parce que on veut attaquer. Si la jambe droite est soulevée, la jambe gauche est en contact avec sol. Dans cette situation, est-ce que l'on peut encore renvoyer la jambe gauche pour attaquer ? Non. Même si la jambe gauche est « pleine », elle joue un rôle défensif. Même si la jambe droite est « vide », elle sert à attaquer. Ainsi, c'est la situation qui va déterminer ce qui est yin et yang, vide et plein, attaquer et défendre.

*A.H : On dit « s'enraciner avec les pieds, se guider par la taille et s'exprimer par les mains » dans la pratique du Taiji quan. Des experts expliquent la relation entre pieds, taille, et mains différemment. Comment la voyez- vous ?*

*Chen :* Les trois sont en relation successive. Ca dépend du mouvement. Tout est relatif. On met en avant les pieds, la taille et les mains parce que ce sont des parties importantes du corps. Si l'on prend la voiture comme exemple, le moteur est très important. Cependant, si le moteur est bon et que les roues ne sont pas bien, la voiture ne roulera pas vite, vise versa.

*A.H : Que veut dire « Jin », la force intérieure ? et « Chansi jin », la force de soie ? Quelle est la différence entre « jin » et « li » ?*

*Chen :* Jin est l'union entre « qi » et « li », autrement dit, « l'énergie » et « la force musculaire ». Si l'on a l'énergie mais pas de force musculaire, on n'aura pas de force intérieure, « jin ». On peut imaginer le squelette comme une tige d'acier, et les muscles comme le ciment. Quand on construit la maison, on a besoin de la tige d'acier et du ciment pour donner de la force et maintenir le bâtiment. Par

conséquent, il est nécessaire d'unifier le squelette et les muscles dans un corps, l'énergie et la force intérieure dans un combat.

*A.H : Comment développe-t-on la respiration dans la pratique du Taiji quan ?  
Que veut dire « descendre le souffle en bas du ventre » ?*

*Chen :* La respiration est très importante mais on ne demande pas au pratiquant d'accorder sa respiration à ses mouvements. Cela vient naturellement. Quant au principe de « descendre le souffle en bas du ventre », il s'agit d'un état « calme ». Par exemple, après le mouvement dont on tape fortement le pied au sol (Zhen-jiao), l'énergie arrive à continuer de descendre. Comme si l'on était un poussaï, peu importe quel mouvement on effectue, le corps ne flotte pas. Le bas du corps est capable de maintenir la stabilité. Cela nous aide à nous calmer. « Descendre le souffle en bas du ventre » ne veut pas dire envoyer le souffle dans le bas du ventre. La respiration c'est comme la bouche de l'entonnoir. Au début, elle est grande. La tombée du sable est épaisse et rapide. Par une pratique assidue, au fur et à mesure, la bouche de l'entonnoir devient de plus en plus petite. Ainsi, la tombée du sable deviendra plus fine et lente. Plus on est avancé, plus la respiration sera sensible, profonde, durable et stable.

*A.H : Est-ce qu'il y a un principe de regard dans la pratique du Taijiquan ?*

*Chen :* On le garde toujours horizontalement pour avoir un champ de vision le plus élargi possible. En effet, beaucoup d'enseignants parlent des principes corporels mais négligent souvent le regard.

*A.H : J'observe une grande différence en suivant vos cours et ceux de vos disciples.  
Les élèves se calment facilement sous votre direction...*

*Chen :* D'abord, j'ai plus d'expérience qu'eux. Et puis l'attitude est différente. Probablement, certains de mes disciples considèrent l'enseignement du Taiji quan comme un boulot. Pourtant, si l'on aime vraiment ce travail, on sent une responsabilité et on va naturellement guider les étudiants pour entrer dans l'état du Taiji.

*A.H : « La souplesse peut vaincre la rigidité » dans la pratique du Taiji quan ?*

*Chen :* « La souplesse peut vaincre la rigidité » n'est qu'un état superficiel. On dit souvent que les femmes sont plus faibles physiquement que les hommes,

mais elles sont beaucoup plus fortes psychologiquement. Ainsi, on peut interpréter cette phrase selon deux aspects : le physique et la pensée. La clé pour définir la souplesse et la rigidité dépend de comment on transforme l'un en l'autre. Prenons un cure-dent comme exemple, on peut le casser, mais on ne le détruira pas en le frappant. Pourquoi la personne de petite taille peut-elle vaincre la grande ? Parce qu'il ne se bat pas avec sa force, il change l'angle des mouvements pour transférer le poids en créant une force plus efficace.

*A.H : Que veut dire « il y a la mobilité dans l'immobilité ; l'immobilité dans la mobilité » ?*

*Chen :* Quand on reste immobile, la respiration et la circulation du sang continuent et les pensées s'agitent. Par contre, quand on est en mouvement, on peut aussi percevoir une tranquillité de l'extérieur. On revient toujours au principe du Taiji quan : « l'équilibre » de la totalité. Il s'agit toujours d'une relation relative. C'est-à-dire, quand on pratique lentement, il faut éviter d'être nonchalant. Quand on est rapide, il faut éviter d'être chaotique. Il faut maintenir un tempo accordé entre rapidité et lenteur. Quand on emploie la rigidité, il ne faut pas négliger la souplesse, et vice versa. La rigidité doit être récompensée par la souplesse. Par ailleurs, « même si l'on s'entraîne tout seul, on prétend qu'il y a quelqu'un. Quand on se bat avec quelqu'un, on pense qu'il n'y a personne. » Quand on s'entraîne à attaquer, on doit comprendre que l'adversaire est vivant et qu'il peut bouger librement. Donc, on doit plutôt réfléchir aux possibles faiblesses dans un tel mouvement, et comment l'adversaire peut en profiter pour m'attaquer. Ainsi, quand on attaque, il faut savoir se défendre, et vice versa. Il faut prendre conscience de l'attaque et la défense à la fois. A chaque fois, on revient à la question de « l'équilibre ». Il n'existe pas d'« absolu » dans la pratique du Taiji quan. Son principe s'appuie sur la « relativité », c'est là où réside l'essence même du Taiji quan.



Figure 47 : Musée de Taiji quan à Chenjiagou, Chine,  
Juillet 2019.



Figure 48 : Chen Ziqiang dirige le  
cours à Chenjiagou, le 17/07/2019.



Figure 49 : L'auteur étudie le Taiji quan de  
style Chen avec Chen Ziqiang, Chenjiagou,  
le 23/07/2019, photo Chen Zhi.



Figure 50 : Chen Ziqiang au tournage  
d'un documentaire avec ses élèves, le  
27/08/2019, Saint Emilion.



Figure 51 : Chen Ziqiang (en dos)  
en poussée des mains avec un  
élève, le 27/08/2019, Libourne.

@Photos par l'auteur.



**Entretien avec Zeng Guofeng,  
maître de Taiji quan à l'école Zheng Manqing  
Le 12 août 2019  
Chez M. Zeng, à Taipei, Taiwan  
Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

M. Zeng Guofeng 曾國峰 (né en 194 ? ) a étudié le Taiji quan avec Cai Zhaoqi 蔡肇祺 (1933-2018), disciple direct du maître Zheng Manqing 鄭曼青 (1902-1975) et pratique le Taiji quan de style Zheng (issue du style Yang). Il souligne l'importance de la transformation de la conscience et du cœur dans la pratique du Taiji quan. M. Zeng est très discret. Il n'a ni école ni d'association de Taiji quan. J'ai fait sa connaissance grâce à un de ses disciples.

**Le Taiji quan, entraînement de cœur.**

*A.H : Quel est le but de la pratique du Taiji quan ?*

*Zeng :* Le Taiji quan a pour but de transformer la conscience à un niveau supérieur. Il met l'accent sur l'utilisation de l'intention sans force. L'intention se réfère aux idées et aux pensées. Même si l'intention est invisible, elle est une énergie. Le bouddhisme : « tout ce qui se présente est de notre cœur ; tout ce qui transforme est de notre conscience. » (唯心所現 , 唯識所變) Une intention juste apparaîtra quand la situation est mûre. Comme le canal se forme, dès que l'eau arrive.

*A.H : Comment guidez-vous vos élèves pour transformer leur conscience dans un état supérieur ?*

*Zeng :* Il distingue quatre niveaux dans l'apprentissage de l'art martial chinois : la force musculaire (*li* 力), l'énergie (*qi* 氣), l'esprit (*shen* 神) et l'intention (*yi* 意). Au départ, on entraîne les muscles. C'est-à-dire « le relâchement » (*song* 鬆). On apprend à relâcher les tendons et les muscles volontaires. Une fois les muscles relâchés, l'énergie se dégage ; le *qi* peut circuler pleinement. Puis on peut accéder à l'esprit et à l'intention.

*A.H : Quelles sont les étapes pour apprendre le Taiji quan ?*

*Zeng :* Il consiste en quatre étapes :

1. Apprivoiser la forme du taiji (*taiji xing* 太極形) : parer (*peng* 棚), tirer en arrière (*lu* 掙) , presser (*ji* 擠), repousser (*an* 按), cueillir (*cai* 採), tordre (*lie* 掬), coup de coude (*zhou* 肘) et coup d'épaule (*kao* 靠), etc.
2. Maîtriser la méthode du taiji (*taijifa* 太極法) : le regard, le geste du corps, les mains et les pas.
3. Apprendre la technique du taiji (*taijigong* 太極功) : la posture debout.
4. Suivre la voie du taiji (*taijidao* 太極道) : c'est-à-dire suivre les lois naturelles. Tout prend son origine dans la nature (*dao fa zi ran* 道法自然). Le Taiji quan est une pratique qui permet au pratiquant de retrouver sa nature, son enfant, son authenticité.

Pourtant, « l'enseignement oral s'inspire de la vraie compréhension. » Il faut apprendre le Taiji quan avec des professeurs qualifiés.

*A.H : Quels sont les principes de mouvement du Taiji quan ?*

*Zeng :* « Quand vous pratiquez, vous devez rester centré, en équilibre, stable et à l'aise. » (*zhong zheng an shu* 中正安舒) D'abord, « Rester centré et en équilibre » (*zhong zheng*) se réfère à la forme. Entre le ciel et la terre, il faut « mettre le corps tout droit et au milieu » et maintenir la colonne vertébrale alignée avec la force de gravité. Puis *An shu*, cela renvoie à l'esprit qui doit être à l'aise et insouciant. « Mettre le corps tout droit et au milieu » est désigné aussi « suspendre le sinciput » (*ding tou xuan* 頂頭懸). Quand on maintient la colonne vertébrale toute droite, il y a une ligne invisible qui tire du point d'acupuncture *baihui* 百會穴 (la porte du ciel) vers le haut. Ainsi, elle met la connexion entre le point *baihui* et le ciel. De cette manière, le pratiquant obtient une sensation de vide et d'agilité (*xu ling* 虛靈). *Xu* 虛, vide ; *ling* 靈, agile ou merveilleux. Par conséquent, ce principe est nommé également « être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput » (*xu ling ding jing* 虛靈頂勁).

Un autre principe du Taiji quan est : « concentrer le souffle dans le champ de cinabre » (*qi chen dantien* 氣沉丹田). Le *dantien* se situe au dessous du nombril entre 2.6-4.1 centimètres. Il ne se trouve pas en surface. Si l'on observe de profil, le *dantien* est à un tiers de sa face et deux tiers de son dos. Ce n'est pas un point concret mais un champ d'énergie. Si l'on arrive à « être vide et agile et maintenir

l'énergie au sinciput » et à « concentrer le souffle au *dantien* », le coccyx est droit et au milieu. La colonne vertébrale s'étire et se relâche naturellement. Par ailleurs, il faut « rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos » (*han xiong ba bei* 含胸拔背). Mais il faut souligner que c'est plutôt se relâcher que de rentrer la poitrine. Ce sont des principes primordiaux du Taiji quan. Les débutants doivent les suivre et pratiquer sous la direction de maîtres.

*A.H : Comment se relâcher dans le Taiji quan ?*

*Zeng :* D'abord, il s'agit du relâchement physique. On revient toujours sur le principe d'« être vide et agile et maintenir l'énergie au sinciput » (*xu ling ding jing* 虛靈頂勁). D'abord, on se relâche du haut du corps jusqu'au bas du corps. On imagine qu'il y a une ligne invisible qui tire du sommet de la tête (le point d'acupuncture de *baihui*, la porte du ciel) vers le haut. En même temps, on relâche le front, l'entre sourcils, le nez, la joue, la bouche, la nuque, les épaules et le ventre. Puis l'énergie passe par le coccyx, le périnée, l'intérieur des cuisses et des jambes jusqu'au centre de la voûte plantaire. Ensuite, on se relâche du bas du corps vers le haut du corps. On relaxe le centre de la voûte plantaire, l'extérieur de la cheville, de la jambe, du genou et de la cuisse jusqu'à la taille. De cette manière, l'énergie interne peut s'étendre comme les ondulations de l'eau de l'intérieur de la taille vers l'extérieur. Cela forme au fur et à mesure un champ d'énergie. Ainsi, on arrive à se relâcher. Par ailleurs, j'ai déjà mentionné plus haut, au lieu de rentrer la poitrine, on la relâche. C'est-à-dire, on relaxe le point d'acupuncture de *tanzhong* 膻中 Cela permet à l'énergie interne de descendre jusqu'au point d'acupuncture de *yongquan* 湧泉 (source jaillissante). Puis, « la force interne » (*jin* 勁) sera fortifiée. Il faut l'entraîner tous les jours pour que la force interne s'accroisse.

Puis, il s'agit du relâchement psychique. Un adage bouddhiste dit : « On a du chagrin de son côté droit, de son côté gauche. Une fois que l'on dépose ses chagrins. Quelle liberté. » Même si le Taiji quan est une pratique physique, la pratique a pour but de maîtriser le « cœur » du pratiquant. Car dans un combat, si l'on ne lâche pas ses soucis et ses calculs, on emploie inévitablement la force musculaire. Cela engendre la tension superflue. Une fois le maître Yang Chengfu (1883-1936) montre le mouvement du « simple fouet » à son père Yang Jianhou (1839-1917) et lui demande s'il est bien relâché. Yang Jianhou lui répond qu'il a

encore « le feu au cœur » et implique que Yang Chengfu a encore l'intention de se présenter aux autres. Ce qui est difficile dans le Taiji quan est le lâcher prise psychique. Si l'on s'entraîne pour battre les autres, il sera difficile d'obtenir une vraie maîtrise technique. Une acquisition véritable de la technique se lie étroitement à la transformation du cœur.

*A.H : Quelles sont les différences entre le qi 氣 (l'énergie interne) et le jin 勁 (la force interne) ?*

*Zeng :* Ils sont constitués tous les deux de molécules invisibles. Le *qi* est plus rude. Le *jin* est plus fin. On peut soigner par le *qi* et endommager par le *jin*. En général, quand l'on emploie le *jing*, on peut terminer l'action par pousser son partenaire ou transmettre le *jin* jusqu'à ses organes pour l'endommager. Pour obtenir le *jin*, il convient de se relâcher dans une position juste. Ainsi, le *qi* peut descendre jusqu'au pied et le *jin* peut se former. Si la personne acquiert la force interne (le *jin*), une petite boule elliptique apparaîtra au centre de sa voûte plantaire. En fait, la force interne est une union de l'énergie interne et de la force musculaire. Il faut étudier avec un professeur qui a déjà acquis la force interne, la maîtrise de la technique. J'insiste que le Taiji quan est un art martial pour entraîner l'énergie du « cœur », étant donné que c'est une méthode pour se perfectionner, sauf que, si la conscience est plus élevée, sa technique, autrement dit *gongfu* 功夫, peut-être plus raffinée.

Pourtant, même si l'apprentissage du Taiji quan commence par apprendre à apprivoiser la forme (*taolu* 套路), par la répétition de cette forme, on développe la capacité de se relâcher et de descendre la tension, puis d'obtenir une légèreté et agilité, puis de pouvoir produire la force interne pure. Quand on accède au niveau plus haut de cette technique, on se libère de toutes les formes. A ce stade, dès que l'on prend un souffle, son adversaire peut être renvoyé. Ainsi, cela représente l'union du *qi* et du *yi* (l'intention, la pensée créatrice). L'énergie interne (le *qi*) est une vibration. Dans le Taiji quan, on cherche à utiliser son intention pour mobiliser son énergie interne. C'est aussi l'union du *yi* et du *li* (la force musculaire). Quand on peut employer librement son intention, le *qi* n'est plus important. Sur ce point, Wu Yuxiang est clair : « tout votre corps devrait être contrôlé par le cerveau et l'esprit. Ne tentez pas de contrôler le corps seulement par le *qi*. Cela ralentirait et alourdirait vos mouvements. Contrôler le corps par le

*qi* ne dégage aucune force interne. C'est seulement en évitant de commettre cette erreur que vous développerez la force interne la plus pure et la plus puissante<sup>822</sup>. » Quand on ne met plus l'accent sur le *qi*, l'énergie interne et la force véritable peuvent s'exprimer adéquatement.

*A.H : Que veut dire le yi 意?*

*Zeng :* Le *yi* est la pensée créatrice. Quand je me confronte avec mon adversaire, mon intention peut être transformée comme l'eau, le lotus, l'acier ou la lumière. Cela peut être une lumière, d'une lampe de poche ou du soleil. Les pensées peuvent changer la molécule invisible, puis influencer ma force et mon énergie.

Pour pouvoir utiliser l'intention librement, il faut calmer l'esprit ; concentrer l'énergie spirituelle ; relâcher son corps. Ainsi, on peut descendre son souffle, puis accroître sa force interne. (Pour me faire comprendre l'application de l'intention, Maître Zeng effectue la poussée des mains avec moi en employant différentes intentions dans ses mouvements. Il applique soit la lumière, le Bouddha dans ses mouvements. J'aperçois que la qualité de ses gestes est différente.)

*A.H : Que veut dire « le qi joue du tambour et vibre » ?*

*Zeng :* Inspirez doucement le souffle jusqu'au *dantien*, bas-ventre. Prenez une pause en mettant l'intention sur le *dantien*. Puis expirez. Mais n'inspirez pas immédiatement. En ce moment, vous sentirez une énergie vibrant au *dantien*.

*A.H : Il importe de « s'oublier et de suivre l'adversaire » (sheji conren 捨己從人) pour accomplir l'essence de cet art martial. Que signifie « s'abandonner à l'autre » ?*

*Zeng :* Il consiste en deux parties dans l'apprentissage du Taiji quan: la préparation physique et l'application des mouvements. Si le physique est bien préparé, le pratiquant peut appliquer la technique dans le combat d'une manière complète. Si le mouvement est maîtrisé, le pratiquant peut nourrir son principe vital (*yangsheng* 養生) et se défendre vis-à-vis l'attaque. D'une part, la préparation physique du Taiji quan renvoie à apprivoiser la forme pour se

---

822 Wu Yuxiang, « Le Traité du maître Wu », trad. Serge Mairet, in Liao Waysun, *Les Trois classiques du tai chi chuan*, op. cit. p. 136.

relâcher et descendre le souffle jusqu'aux pieds. D'autre part, l'application du Taiji quan se réfère aux poussées des mains pour développer la capacité d'écoute, l'acuité de perception. Ainsi, on pratique « s'abandonner à l'autre » dans les poussées des mains. « S'oublier », c'est se débarrasser de ses préjugés ; « suivre l'adversaire », écouter l'intention de son partenaire, puis pouvoir coller aux mouvements que son adversaire lui propose. Le pratiquant ne bouge pas par son idée subjective mais suit son partenaire pour transformer la force de ce dernier. De cette façon, « quatre onces peuvent l'emporter sur mille livres » (*si liang bo qian jin* 四兩撥千斤). Ainsi, le pratiquant accomplit la technique sublime de son art. Il peut être stable comme la montagne. Son adversaire ne peut rien faire.

*A.H : Comment obtenir la capacité de « s'oublier et de suivre l'adversaire » à travers le Taiji quan ?*

*Zeng :* Le Taiji quan est désigné aussi comme « les Treize postures ». Il consiste en huit gestes et cinq pas. Les huit gestes sont : *peng* 棚 (parer), *lu* 掙 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (presser), *an* 按 (appuyer), *cai* 採 (cueillir), *lie* 掬 (tordre), *zhou* 肘 (coup de coude) et *kao* 靠 (coup d'épaule). Les cinq pas sont : avancer, reculer, veiller à gauche, regarder à droite, et l'équilibre central. « Se centrer » est primordial dans les Treize postures. Si l'on ne sait pas se tenir dans cet « équilibre central », on ne peut pas appliquer le reste des douze postures. « La centralisation » est nommée également la force centrée. Il faut s'enraciner et se lier avec la terre. Il convient de mettre son centre de gravité au point d'acupuncture, source jaillissante de son pied « plein », c'est-à-dire, le pied qui soutient le corps. De cette façon, on percevra au fur et à mesure que le pied plein s'enracine dans la terre.

Dans la pratique du Taiji quan, il souligne le calme de l'esprit et du corps, le relâchement psychophysique. Quand on effectue les mouvements, il faut distinguer le plein du vide dans le changement des pas. Quand on pratique la poussée des mains, il faut se libérer de l'idée compétitive. Pour cela, il suffit d'écouter le point de contact avec son partenaire et de distinguer la direction et la vitesse de la force de ce dernier. Ainsi, le pratiquant peut justifier et relâcher sa taille et créer une propre rotation pour dissoudre ou transformer l'attaque de son adversaire. On arrivera à « s'oublier et suivre l'adversaire ». C'est un travail du « cœur ». Par la pratique du Taiji quan, on apprend et accomplit son cœur

avec tolérance, aisance et plénitude.



Figure 52 : Maître Zeng Guofeng et l'auteur, le 12/08/2019, chez Maître Zeng, Taipei, photo prise par Kim Zhengxiong.

**Entretien avec Luo Dexiu,  
maître de Taiji quan, Xingyi quan et Bagua zhang  
Le 9 août 2019  
Au café du Théâtre National,  
Tchang Kaïchek memorial Hall, à Taipei, Taiwan  
Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

Maître Luo Dexiu 羅德修 étudie le système des arts martiaux *Yizong* dans lequel on pratique les trois arts martiaux internes : le bagua zhang, le xingyi quan et le taiji quan. Il a participé et remporté des champions d'arts martiaux dans les années 70 à Taiwan. Il enseigne dans le monde entier depuis trente ans.<sup>823</sup>

J'ai fait la connaissance avec Maître Luo lors de ma participation à un stage de bagua zhang dirigé par ce dernier à Paris en mai 2019. Dans ce stage, les participants ont étudié le bagua avec Maître Luo et suivent son enseignement partout en Europe ou à Taiwan depuis longtemps. Lorsqu'ils ont un niveau avancé, Maître Luo n'enseigne que l'application des techniques dans le combat à mains nues. Il est très rare que l'on puisse trouver un enseignement qui s'adresse uniquement à l'utilisation des techniques de la forme dans une confrontation réelle. Etant donné que le bagua quan/zhang est une sorte d'art martial interne chinois, comme le Taiji quan, il permet le développement de la capacité interne, je m'y suis intéressée pour élargir mon champs de l'étude à l'interaction entre la puissance intérieure et extérieur de l'homme.

L'enseignement de Maître Luo est clair et plein d'humour. Il enseigne non seulement le mécanisme du mouvement mais aussi l'application du *yi* (意 intention) pour effectuer le mouvement d'une façon efficace et inattendue. J'ai décidé d'inclure son entretien dans ma recherche parce que Maître Luo pratique les trois majeurs arts martiaux internes en Chine conjuguant les interactions entre les forces internes et visibles de l'individu. Cela me permet ainsi de donner un point de vue plus global à mon étude.

*A.H : Comment vous avez rencontré l'art martial ?*

---

<sup>823</sup> Voir le site de Maître Luo : <https://www.yizong.org/index.php/zh/>



*Luo* : Quand j'étais petit, j'habitais à la campagne. Il y avait souvent des célébrations aux temples et les gens organisaient une compétition de lutte à l'occasion de ces événements. J'en ai gardé une impression forte. Puis, je suis monté à Taipei pour suivre mes études au collège. A l'époque, les japonais promouvaient le karaté partout dans le monde. Mes camarades m'ont emmené au dojo. A partir de ce moment là, l'art martial m'a attiré de plus en plus. J'ai commencé à l'apprendre. Mon maître, Hong Yixiang 洪懿祥 (1926-1993), pratique le shaolin quan à la base. Etant donné que les chinois avaient immigré à Taiwan avec Tchang Kaïchek après 1949, le Xingyi quan, le Bagua quan et Taiji quan y ont été introduits. Ainsi, mon professeur s'est mis à apprendre le xingyi et bagua. A l'époque, les arts martiaux traditionnels étaient très à la mode. Il y avait souvent cent ou deux cents élèves dans les écoles de Wushu (l'art martial). Par ailleurs, les militaires américains participaient à la guerre de Vietnam. Les soldats américains venaient à Taiwan pour apprendre l'art martial pendant leurs vacances afin d'acquérir une technique pour endurcir leur corps.

La plupart des enfants apprennent l'art martial pour le plaisir. Pour nous motiver, mon professeur a modifié l'art martial traditionnel chinois. Lors des exercices pratiques, il nous a demandé de mettre des costumes particuliers comme ceux que l'on met dans la pratique du karaté ou du judo. Quand on était petit, c'était un plaisir de se battre avec des camarades. Cela nous donnait un grand plaisir et une grande fierté de mettre ces costumes et aussi de gagner la compétition. A l'école, nous étudions plutôt le Shaolin quan et l'on s'intéressait moins au Taiji quan ou Xingyi quan qui sont relativement plus lents.

J'ai participé à beaucoup de compétitions locales puis nationales entre 1972-74. A l'époque, j'avais à peine 20 ans. D'un côté, mon égo me poussait à participer à des compétitions; d'un autre côté, d'autres pratiquants venaient me lancer des défis. Je me suis préparé sérieusement à ces combats et même en n'en gagnant plusieurs fois face à des champions. Les gens me considéraient comme doué pour le combat. Honnêtement, je ne savais pas comment vaincre. J'étais toujours très nerveux et incertain pendant les compétitions. Pourtant, ces expériences m'ont fait comprendre que si l'on a une physique bien développée, une force et une résistance suffisante, même si l'on n'a que quelques techniques, on peut se projeter dans un combat. En même temps, ces compétitions m'ont

beaucoup interpellé. Je me suis demandé pourquoi apprendre l'art martial. Est-ce que l'on pratique simplement pour gagner un championnat? Cela m'a poussé à étudier dans les livres et à pratiquer les arts martiaux pour mieux en comprendre l'essence.

*A.H : Quel est l'origine du Taiji quan et son rapport avec le Xingyi quan et Bagua quan ?*

*Luo :* Le général Qi Jiguang 戚繼光(1527-1588) de la dynastie Ming 明朝 (1368-1644) rédige le *Nouveau livre sur les techniques d'arts martiaux et sur leurs efficacités* (Jixiao Xinshu 紀校新書/1560). Ce livre est le premier livre se référant à l'art martial chinois pour l'entraînement des soldats et pour la guerre. Après le général Qi, l'art martial chinois commence à se transformer en système. En effet, les arts martiaux chinois sont assez proches les uns des autres. Il y a trois arts martiaux internes principaux: le Xingyi quan, le Bagua quan et le Taiji quan. Le niveau du Taiji quan est le plus avancé parmi eux. On ne sait pas l'origine réelle du Taiji quan. On dit que Chen Wangting (vers fin de la dynastie Ming - début de la dynastie Qing 1644-1911) a créé le Taiji quan mais il ne l'a pas identifié comme tel. Puis, cette technique de l'art martial a été transmise de la province d'Henan jusqu'à Beijing par Yang Luchan (1799-1872), fondateur du Taiji quan de style Yang. Ainsi, les intellectuels et les familles de l'empereur dans la capitale l'enrichissent avec d'un contenu profond et philosophique en le nommant le Taiji. Pareillement, le Xingyi quan vient à l'origine de la province Shanxi où se rassemblent beaucoup de commerçants. Il y a dans cette province une grande demande de gardes du corps. Parmi eux, beaucoup de gens pratiquent le Xingyi quan. Ils imitent les images des animaux dans le Xingyi. Puis, plus tard ils abandonnent la forme en n'en gardant que son esprit. Etant donné que les commerçants font un lien entre la société haute et basse, les intellectuels de la haute société abordent cet art martial en l'enrichissant d'un contenu culturel. On nomme les arts martiaux chinois d'une manière analogue aux styles de peintures en Europe. Il n'existe pas par d'exemple de peintres impressionnistes avant leur émergence. Il en va de même pour les noms des arts martiaux chinois. A l'origine, le « Taiji quan » de Chen Wangting est très différent de celui qui est enseigné par Yang Luchan à Beijing. Le Taiji quan de Chen est beaucoup plus violent que le shaolin quan mais tout de même assez proche. Simplement, Chen y a ajouté la transition circulaire entre chaque mouvement.

Parce que le corps et l'esprit se lient l'un à l'autre, la façon dont on se meut peut donner de l'impact sur nos vies psychologiques. Par conséquent, par rapport aux autres arts martiaux, les mouvements circulaires et lents du Taiji quan aident à apaiser l'esprit.

*A.H : Qu'est-ce que le Taiji quan ?*

*Luo :* Le Taiji quan est un art de longue vie ainsi qu'un art de combat. Il inclut la philosophie taoïste, la méthode de l'auto-perfection et l'art de la guerre. Pourtant, à la base, c'est un art martial. Quan 拳, la boxe. Taiji quan est un art martial sous le nom du taiji. Taiji se réfère à son contenu. Il s'agit de l'interaction et la transformation du yin et du yang dans le taiji. Dans la vision chinoise, le monde est constitué de trois niveaux distincts : le ciel, la terre et l'homme. L'homme et le ciel s'unissent en un. Mais, pourquoi parle-t-on de la transformation entre yin et yang dans le Taiji quan ? De fait ils sont comme la main gauche et la main droite dans le corps humain. Pourquoi parle-t-on du ciel, de la terre et de l'homme ? Parce qu'il y a le haut, le milieu et le bas dans le corps humain. Il semble que tout cela soit simple comme bonjour. Néanmoins, telle est la réalité. L'entraînement de l'art martial est là pour permettre au pratiquant de se coordonner harmonieusement et ainsi obtenir l'efficacité maximale dans ses mouvements.

Il y a treize postures dans le Taiji quan. Elles correspondent aux huit trigrammes (*bagua* 八卦) du *Yijing, Livre de mutations*, et cinq éléments (*wuxing* 五行) de la cosmogonie chinoise. Elles se présentent dans les mouvements de *peng* 棚 (parer), *lu* 掬 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (faire presser en avant), and *an* 按 (repousser), *cai* 採 (tordre), *lie* 捩 (tordre vers le bas), *zhou* 肘 (donner un coup de coude), and *kao* 靠 (donner un coup d'épaule); et aussi avancer, reculer, se déplacer vers la gauche, se déplacer vers la droite, garder le milieu. Quant au xingyi quan, il s'agit de l'intégration des mouvements du haut et du bas, de la gauche, de la droite et du centre. Pourtant, tout se ramène à "tirer vers l'arrière" (*lu*) et "repousser" (*an*). Pour créer une dynamique dans l'espace, il suffit d'opérer un mouvement de va-et-vient.

Les chinois soulignent la notion de globalité. Il en va de même dans le Taiji quan. Cela renvoie à l'union de l'interne et de l'externe de l'individu. En tant

qu'un art martial, d'abord, la pratique vise à optimiser la force vitale du pratiquant. Puis, il peut exprimer sa force physique. Il cherche à intérioriser ces techniques dans son corps. C'est un art martial qui souligne à la fois la pratique externe et interne. Mais le Taiji quan est souvent considéré comme une gymnastique lente en Occident. Son aspect martial est ignoré. Une fois, je donnais un stage en Normandie. Certains me disaient que ce que je faisais n'était pas le Taiji quan. Ils pensaient que le Taiji quan ne permet pas au pratiquant de créer une force aussi violente comme je le faisais. C'est un malentendu immense.

L'apprentissage du Taiji quan se passe par la forme, les agissements du corps. Il y a la grande forme (*dajia* 大架), la petite forme (*xiaojia* 小架) et les Treize Postures (*shisan shi* 十三勢) dans n'importe quel style du Taiji quan. En principe, la grande forme aide à étirer les muscles et élargir l'espace entre les os pour optimiser la force physique. La petite forme souligne l'entraînement du rythme et de la vitesse. Il développe la fluidité et la rapidité dans les mouvements. Quant aux Treize Postures, elles permettent au pratiquant d'appliquer les mouvements de la forme d'une manière cohérente. Après avoir appris ces différentes positions et espaces corporels, le pratiquant cherche à exprimer les mouvements avec une force véritable, c'est-à-dire, savoir comment *propulser la force interne* (*fajin* 發勁). Dans une étape avancée de la pratique, on développe la capacité d'interaction avec les autres. Cela renvoie à l'entraînement de *la poussée des mains, des trente-trois mains*. Les deux styles les plus pratiqués du Taiji quan dans le monde sont le style Yang et Chen. Même si le style Yang est du style Chen transformé, ils sont tout de même très différents l'un de l'autre. Il existe encore beaucoup de sauts dans le style Chen, par contre, le style Yang élimine presque tous les sauts et les coups de pieds.

Les débutants doivent pratiquer les mouvements lentement. Cela peut provoquer une sensation difficile. Pourtant, si l'on relâche toutes les tensions superflues physiques et les crispations mentales, on obtiendra un ressenti d'une certaine aisance. Quand on sait relâcher le corps et l'esprit d'une façon juste, on procède à un apprentissage, à employer les volontés/l'intention et la structure du corps. Sauf qu'en l'espèce on intègre la volonté avec le mouvement, on ne peut donc pas exprimer une force véritable. Ainsi, il est important de calmer son esprit dans la pratique du Taiji quan. Puis, le pratiquant peut intérioriser le

ressenti intégral dans son corps. A un certain niveau, le pratiquant peut percevoir quelque chose de sensible bougeant dans le corps. Parfois, certains professeurs la nomment le *qi*. C'est une notion très courante chez nous, pourtant, cela pourrait être très abstrait pour des étrangers. Il faut l'employer avec prudence selon les circonstances.

*A.H : Que veut dire le qi?*

*Luo :* L'énergie. Il faut comprendre et analyser le terme du *qi* d'un point de vue scientifique. Quand on se calme et que l'on se concentre, on perçoit naturellement une « sensation du *qi* ». C'est une vibration énergétique. Parce que l'on se calme jusqu'à un certain niveau, on entre dans une fréquence qui correspond à celle de la nature, 8-12hertz. L'univers est un champ énergétique qui peut nous fournir l'énergie. Pour que l'on puisse la recevoir, il faut des pôles et des fils pour la connecter. Le Taiji quan est une telle technique qui permet d'absorber l'énergie vitale du ciel et de la terre ainsi que d'accroître sa propre énergie.

*A.H : Que veut dire le song 鬆, relâchement, dans la pratique du taiji quan ? Comment y parvenir ?*

*Luo :* La relaxation du corps ne veut pas dire une relaxation illimitée. Elle est soulignée sous certaines conditions de mouvement. Il s'agit d'une régularisation entre tension et détente. Quand on effectue un mouvement, on sent peut-être un relâchement au haut du corps mais une tension dans les jambes. Ainsi, il convient de relâcher les tensions des jambes. Il est relativement plus facile de se relaxer en immobilité. Pourtant, quand on enchaîne une série de mouvements, il n'est pas évident de se relâcher tout le temps, surtout, dans les transitions des mouvements. Pour cela, on suit des principes du Taiji quan tels que « être vide et agile et maintenir l'énergie au sommet de la tête », « rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos »...etc. pour se relâcher.

On constate un relâchement nuancé graduel entre le débutant, l'intermédiaire et le participant avancé. Le débutant se relâche sous la structure du corps et les principes du Taiji quan. Il apprend à employer sa force avec la régularité en gardant sa stabilité. Une fois que l'on se relâche, l'esprit se calme. Le relâchement pour l'intermédiaire est de pouvoir interioriser et approfondir ses techniques. Il

doit appréhender « une partie qui bouge, tout bouge » et coordonner la partie interne et externe de son corps harmonieusement. Puis, pour l'expert de l'art martial interne du taiji, le relâchement et la souplesse qu'il présente ne sont que le résultat de son savoir et non l'application d'une méthode. Même si ses mouvements semblent souples et légers en apparence, une fois qu'ils explosent, ils expriment une énergie de vagues féroces et surprenantes.

*A.H : Pour quoi l'on pratique la posture debout ? Quel est son sens et contenu ?*

*Luo :* C'est une base de technique dans tous les arts martiaux chinois. Il entraîne la capacité d'intégrer la respiration, l'armature du corps et la force. Cette posture permet au pratiquant d'établir une « mémoire physique » dans laquelle il peut se relâcher. Parce qu'elle provoque une certaine douleur, avec la posture debout, le pratiquant est censé relâcher les tensions superflues des muscles. Etant donné que cela demande beaucoup d'effort et d'énergie avec cette position du corps, le pratiquant fait l'appel à la respiration pour l'aider à se concentrer et de telle sorte à garder une volonté plus tendue. Cet exercice lui permet d'accroître sa résistance.

La posture debout demande au pratiquant de justifier sa tension physique et psychologique. Durant ce processus, le pratiquant peut comprendre mieux son propre corps et perçoit les endroits où les tensions montent plus facilement. Désormais, il peut les modifier s'il en a besoin. Une fois qu'il arrive à relâcher son corps et son esprit, comme il se doit, il peut produire la force la plus efficace. Car la force qu'il exprime dans un état relâché n'engendra pas de tension, une force de réaction peut diminuer la force produite. Par conséquent, c'est un exercice qui permet d'intégrer à la structure du corps, l'intention (*yi*, la pensée créatrice) et la force interne. Puisque le pratiquant peut utiliser son corps dans sa totalité, il arrive à employer sa force avec de la régularité et une intention juste.

Il y a l'exercice de la posture debout dans le Taiji quan, le xingyi quan et bagua quan et les autres arts martiaux chinois. Il utilise la posture debout mobile (*dongzhuang* 動樁) dans le xingyi quan, la posture debout immobile (*jingzhuang* 靜樁) dans le Taiji quan. Quant au Zilu Taiji quan 子路太極拳, il remplace tout l'entraînement par la posture debout. Je suis réservé sur ce point. En ce qui concerne l'art de souffle (*qigong* 氣功), on pratique beaucoup aussi la posture

debout. Elle permet au corps par des méthodes respiratoire d'exprimer et d'agir sur sa pensée.

On pratique la posture debout soit au début ou à la fin de l'entraînement dans le Taiji quan. Il ne faut pas pratiquer cet exercice pendant très longtemps. Il est nécessaire de l'exercer sous le guide d'un professeur qualifié. Le professeur aide le pratiquant à améliorer sa technique de relâchement (*fangsong gong* 放鬆功), sa technique respiratoire (*huxi gong* 呼吸功), sa technique méditative (*shouqiao gong* 守竅功), sa technique de détachement (*fangkong gong* 放空功). Si l'on maintient la posture debout d'une façon correcte, cela provoque beaucoup de douleur et fatigue. Ainsi, à travers ces techniques que je viens de mentionner, le pratiquant peut mesurer et vaincre son malaise plus facilement. S'il n'y a pas de professeur pour le guider, le corps a tendance à prendre une posture facile et agréable. Du coup, on ne sent rien dans le corps. Il ne pourra y avoir de progrès malgré une pratique pendant très longtemps.

*A.H : Le Classiques du Taiji quan dit : « l'énergie prend racine dans les pieds, se développe dans les jambes, est commandée par la taille et se manifeste dans les doigts. » Quelle est la relation entre pieds, jambes et taille ? Que sent-on d'abord et ensuite ?*

*Luo :* Il n'y a pas de règle fixe dans les sensations entre ces trois parties d'un mouvement. Cela dépend de la situation. Le pratiquant doit savoir quand il faut bouger sa taille ou sa jambe en avant. Quand l'on pratique, on peut suivre les principes donnés dans les livres. Pourtant, dans la vie réelle, je réagis selon l'attaque de mon adversaire. Je réponds selon la circonstance donnée, autrement dit, sans réfléchir avant l'action. Je plaisante souvent : s'il me demande des explications pendant chaque étape de mon mouvement effectué, il ne me restera plus de force ou de temps pour réagir. Par conséquent, on dit aussi qu'il faut employer son *yi* « intention » (sa pensée créatrice) pour promouvoir son mouvement. Etant donné que je reformule une habitude, un circuit de mouvement habitué, dès que j'appelle mon intention, le mouvement sera achevé sans blocage. Ceci est analogue à un courant invisible. Ça se passe spontanément.

*A.H : Comment on arrive à propulser la force interne, jin 勁 ?*

*Luo :* On commence par imiter la forme du Taiji quan. Puis, on essaie

d'améliorer les mouvements et de les effectuer d'une manière fluide. Au fur et à mesure, on arrive à les interioriser. Les mouvements deviendront naturellement de plus en plus puissants. Mais, comment peut-on promouvoir la puissance, c'est-à-dire, la force interne, *jīn* ? L'union de la force et du mouvement est le *jīn*. Si on est dans un état nerveux, cela nous empêche à exprimer la force et la plus puissante. Cela renvoie aussi à « l'intention », *yì* 意, la pensée créatrice. Les pratiquants les plus avancés peuvent propulser leur force dès que leur regard s'active. Car la structure de son corps a été construite. Même si son mouvement a peu d'amplitude, avec l'aide de sa force créatrice intérieure, il peut produire une force aussi intense qu'il le désire.

Il y a un mécanisme de mouvement dans un combat à deux. Cela est différent dans un combat de groupe. Dans un combat à deux, quand j'attaque mon adversaire, il m'attaque vice versa. Ainsi, j'essaie de créer une autre dynamique, un espace différent de celui de mon adversaire. Cela veut dire : quand mon adversaire m'attaque, j'essaie de l'empêcher et de suspendre son temps de réaction pour moi-même réagir. C'est ce que le *classique* dit : qu'il faut effectuer les mouvements d'une manière collante (*nian* 粘), adhérent (*nian* 黏), reliant (連) et suivi (*suei* 隨). Comme cela, le rythme de l'adversaire est interrompu. Il n'arrive pas à enchaîner les mouvements. Un adage du Taiji quan dit : « Même si j'attaque avec du retard, j'arrive à dominer la situation en premier. » (後發先制) Ainsi, je peux contrôler le combat pour la suite. Pour arriver à ce niveau de technique, il est important de savoir comment effectuer les exercices correctement. Au début, on pratique des mouvements les plus amples possibles, puis, on les restreint. On effectue d'abord de grands cercles puis petit à petit des petits cercles. On enchaîne les mouvements à partir des hanches, en allant de l'intérieur à l'extérieur.

*A.H :* Vous enseignez beaucoup en Europe, aux Etats-Unis et à Taiwan. A-t-il une différence entre les étudiants étrangers et asiatiques ? Modifiez-vous votre enseignement pour les élèves de culture diverse ?

*Luo :* Quand je donne un enseignement traditionnel aux étrangers les étudiants de premières années suivent ce que le professeur fait. Pour l'étudiant asiatique, cela ne pose pas de problème. Après un certain temps d'apprentissage, je les corrige. Ils comprennent mieux. Pourtant, pour les Occidentaux, ils posent



beaucoup de questions avant d'engager la pratique. Ils ont besoin d'explication sur chaque détail. Mais même si j'explique minutieusement, si les étudiants ne pratiquent pas, cela ne sert à rien. Car ce que j'entends n'est pas équivalent à ce que j'arrive à faire à montrer.

Pourtant, au fur et à mesure, je modifie ma façon d'enseigner. Pour les Occidentaux, j'explique d'abord la structure. Il y a souvent des élèves qui croient qu'ils ont tout compris. Quand ils se mettent à la pratique, ils arrivent peut-être à effectuer parfaitement la forme, mais est-ce qu'il a incorporé la technique. « Incorporer la technique » veut dire unifier la partie externe et interne de son corps ; le haut et le bas ; la vitalité, l'énergie et l'esprit. Une fois que l'on arrive à intérioriser la technique, on peut évoluer où l'on veut librement. Car, dans un combat, le stress est omniprésent et provoque naturellement des tensions, si la technique n'est pas totalement intégrée en soi, l'angoisse nous fait perdre très facilement nos moyens.

*A.H : On cherche à effectuer les mouvements d'une façon naturelle dans la pratique du Taiji quan. Que veut dire le « naturel » ?*

*Luo :* Il n'y a aucun mystère dans cette expression. « Le naturel » est analogue à la façon dont tu tapes sur le clavier d'un ordinateur. As-tu une technique magique ? Tu peux taper rapidement parce que cela te semble familier. Pour être naturel, dans la pratique individuelle, il convient de suivre les principes des mouvements du Taiji ; dans le combat, il faut l'envisager d'un point de vue global. Il y a plusieurs facteurs à considérer.

Le Taiji quan étant un art martial tient à la fois de la « préparation corporelle » et de « l'application » de la technique. Dans un premier temps, on s'entraîne pour fortifier la force physique. Puis, on apprend comment appliquer la technique dans un combat. Pourtant, la plupart des enseignants ne soulignent que la préparation corporelle et ignorent l'application des principes techniques pour des raisons diverses. Les anciens indiquent qu'il faut effectuer les mouvements comme le vent, la pluie, le tonnerre ou l'éclair. Ils précisent : quand on se meut avec le corps, il doit être sans forme comme le vent ; quand on propulse la force interne, il doit être fort comme la pluie pénétrant au sol ; quand on exprime les mouvements, il faut être rapide comme un éclair. Puis, la présence doit être

puissante comme le tonnerre. Tout cela se réfère à l'application des mouvements dans un combat.

Le Taiji quan s'inspire de la pratique de l'alchimie interne du taoïsme. Il met l'accent sur le développement de l'essence vitale (*jing* 精), l'énergie (*qi* 氣) et l'âme (*shen* 神). Il consiste en trois étapes pour révéler l'existence véritable de l'homme: transformer l'essence vitale en énergie, transformer l'énergie en âme, puis, rendre l'esprit à la vacuité. Taiji quan étant une technique de combat, d'abord, son entraînement aide à renforcer la capacité physique du pratiquant pour élever son esprit. Ensuite, une fois que le corps est fortifié, l'énergie sera boostée. Naturellement, on acquiert un esprit clair et lucide. A un niveau plus avancé, on se libère de toutes sortes de techniques et de formes. On arrive à s'exprimer spontanément selon le désir de son cœur. Ici, on renvoie à cette notion de « vide ». Lorsque je ne m'attache à rien, tout l'univers m'appartient. Je peux agir librement. Car mon cœur est accordé avec l'univers, c'est-à-dire, il y a l'union de l'homme et la nature (le ciel). Le diagramme du ciel, 天 *tian*, est la représentation de l'étendue (一) qui couvre les hommes (大), donc le faite de l'univers : ce qui est au-dessus de l'homme. L'homme au-dessous du ciel est censé s'unifier avec la nature.

Dans la vision chinoise, l'état le plus évolué de la vie se présente dans « l'union de l'homme et de la nature ». Les Chinois pensent que l'homme peut se lancer un défi à lui-même et dépasser ses propres limites pour élever son esprit à un niveau supérieur et obtenir la paix et la quiétude. Cette poursuite métaphysique doit être accomplie par le corps. Ils ont proposé pour cela des techniques corporelles comme Taiji quan ou qigong, etc.

*A.H : Quels sont les bénéfices de la pratique du Taiji quan ?*

*Luo :* D'abord, cela favorise la santé et renforce sa propre résistance. Puis, le Taiji quan aide à développer la droiture morale. On deviendra plus sage, pondéré et courageux. Le Taiji quan, art martial tourné vers les forces internes, aide à élever sa conscience vers une étape plus haute. On arrive plus facilement à se « détacher » d'une situation présente. Par exemple, quand les autres m'offensent, je peux rester calme sans être agité. Quand on pratique le Taiji quan, l'esprit se calme. Quand on se tranquillise, les pensées parasites s'estompent. Le corps

deviendra plus sensible. On arrive à percevoir la douceur de la brise, la fraîcheur de l'air. Sa perception est aiguisée et développée. Le pratiquant deviendra plus disposé à recevoir des autres. Même si je ne comprends pas la danse, j'arrive à percevoir les langages corporels des danseurs car mon corps a intégré de la sensibilité, et j'arrive ainsi à la « sentir ». Mon corps peut être « touché » par l'énergie des danseurs. Parfois même si les danseurs ne pleurent pas encore, le spectateur peut sentir déjà l'intention des danseurs et des larmes peuvent apparaître au coin de ses yeux. Par contre, parfois, je comprends ce que les danseurs veulent montrer mais mon corps ne réagit pas. Je ne suis pas ému. Ce sont deux réactions différentes. Parce que, à travers le corps, j'arrive à distinguer ce qui est réel et ce qui est faux.

*A.H : Tous les chemins mènent à Rome?*

*Luo :* En général, les pratiques corporelles nous entraînent pour utiliser le corps d'une manière correcte et efficace. Les danseurs s'entraînent pour que leur énergie puisse toucher le spectateur. Ils sont dans l'expressivité des mouvements. Par contre, les pratiquants de l'art martial développent la concentration et la capacité interne. Les pratiquants n'explorent leur énergie qu'au moment où ils en ont besoin. Il semble que les deux exercices soient opposés. Leur façon d'exercer les mouvements ne sont pas les mêmes. Mais, au fond, ils s'entraînent tous les deux pour pouvoir utiliser leur force le plus économiquement possible.

J'avais pratiqué les trois arts martiaux internes chinois : le Xingyi quan, le Bagua quan et le Taiji quan. D'après mes expériences, je peux dire que leur but est le même. Ils cherchent tous les trois l'union et l'intégration du corps et de l'esprit. Par leur pratique assidue, on peut élever sa conscience et communiquer avec le monde plus spontanément. Il existe souvent de la méprise et de la critique entre ces pratiques différentes ou les écoles différentes dans la tradition de l'art martial chinois. Pourtant, aucune pratique n'est plus compétente et mieux qualifiée l'une que l'autre. Il n'y a pas un art martial qui est plus distingué l'un qu'un autre. Tous les chemins mènent à Rome. Les professeurs doivent donner un point de vue le plus ouvert et global possible à leurs élèves. Puis, à chacun de choisir les méthodes qui lui conviennent, celles qu'il juge les meilleures pour maîtriser son art, autrement dit, son *gongfu* 功夫.

**Entretien avec Ma Jie,  
maître de Tongbei quan et Taiji quan  
Le 22 juillet 2019  
A l'Hôtel Hepingli, à Beijing, Chine  
Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

Ma Jie 馬杰(1946-), maître de Tongbei quan et du Taiji quan, donne ses réflexions sur le Taiji quan, le jeu de l'acteur et leurs liens:

**Taiji quan**

Le Taiji quan est une activité physique axée sur le bien-être. Ses techniques de longévité visent à promouvoir et maintenir l'intégrité structurelle et l'équilibre de l'être humain. C'est également un art martial. Etant donné que ses mouvements sont doux et lents et ses enchaînements simples et fluides, il convient aux gens d'âge moyen et aux seniors. Si on le pratique assidûment, il entretient le système nerveux et favorise la circulation de l'énergie (*qi*) et du sang. Le pratiquant peut alors se calmer, se concentrer plus facilement et développer sa technique interne. Cette pratique favorise la sublimation de l'essence (*jing*), de l'énergie (*qi*) et de l'esprit (*shen*). Même s'il existe différents styles de Taiji - le style Chen, Sun, Yang, Zu et Zhaobao, etc. - les principes sont pareils. Leur esprit est le même.

**L'art dramatique**

L'art du théâtre est un trésor immatériel de la civilisation humaine. Il nous offre le divertissement sensoriel, l'éducation et la nourriture spirituelle. Pour être acteur, il faut de longues années d'apprentissage afin d'obtenir une virtuosité technique et transmettre la beauté de son art. C'est à cette condition que le spectateur éprouve alors un plaisir esthétique et se laisse emporter plus loin dans le voyage spirituel que propose l'art dramatique.

**Les liens psychophysiques entre le Taiji quan et le jeu de l'acteur**

Je pense vivement que le Taiji quan pourrait être un outil précieux pour promouvoir l'art de l'acteur. Car il y a quelques liens entre ces deux domaines. D'abord, le Taiji quan aide l'acteur à réguler sa tension et à se remettre de sa fatigue rapidement. Un adage chinois dit : « Une minute sur scène demande dix

ans de travail en arrière scène. » Que ce soit pendant l'entraînement ou sur scène, l'acteur subit un fort stress mental et physique. La technique psychophysique du Taiji quan lui permettra de se relâcher dès qu'il en a besoin. Ensuite, pendant le processus créatif, l'acteur peut manquer d'inspiration. Le Taiji quan va renforcer son énergie et lui permettre de mieux réfléchir car un état relâché favorise la créativité. Du point de vue de la médecine traditionnelle chinoise, à moins d'avoir suffisamment d'essence et d'énergie, on ne peut révéler toutes ses potentialités. La pratique du Taiji quan oblige le pratiquant à « descendre son *qi*-énergie au dan-tien (bas du ventre ; centre énergétique) ». Une fois accumulées assez d'énergie et d'essence sublimée, le corps les transmet au cerveau par le système des méridiens. Cela favorise l'émergence de l'inspiration. De cette manière, le Taiji quan est un sport qui cultive notre potentiel.

Par ailleurs, vu que le stress est omniprésent dans notre société moderne, les citadins l'absorbent sans s'en apercevoir. Leur esprit est assombri et leur corps coincé. En d'autres termes leur état intérieur et extérieur est constamment menacé. L'état intérieur se réfère à la conscience et à l'esprit ; l'état extérieur renvoie à l'expression physique. Dans la médecine traditionnelle chinoise, la qualité de l'essence (*jing*), de l'énergie (*qi*) et de l'esprit (*shen*) détermine l'état de santé global de la personne. Ces trois éléments décident de notre vitalité et capacité à survivre. Dans cette perspective, la pratique du Taiji quan vise à coordonner la psyché et le physique du pratiquant. Elle va lui permettre d'améliorer sa condition physique et lui donne accès à sa conscience supérieure pour une meilleure performance dans la vie.

### **S'évaluer sans arrêt**

Comme acteur, celui-ci doit s'entraîner régulièrement et évoluer sans arrêt pour élever le niveau de son art. Si l'on veut poursuivre une carrière, il faut savoir comment résoudre les obstacles physiques et psychiques auxquels on est confronté chaque jour. Pour cela, le Taiji quan est un très bon outil car, par ses techniques, il permettra à l'acteur de maintenir son physique et d'obtenir une conscience plus élevée. Cette pratique le soutiendra pour aller loin dans sa poursuite de l'art. On regrette beaucoup que les artistes de grands talents aient une vie éphémère. Parmi eux, la cause est souvent un manque de maîtrise de soi. Par exemple, Bruce Li, acteur réputé pour son *gongfu*, s'est concentré avant tout

sur le perfectionnement de ses techniques extérieures mais a négligé son énergie intérieure. Il est mort jeune. S'il avait su mieux maîtriser son énergie, il aurait brillé plus longtemps.

### **Comment s'entraîner en Taiji quan ?**

Il s'agit d'un processus progressif. « Etudier une forme ; pratiquer avec une règle juste ; appliquer la forme librement. » C'est-à-dire, au début, il faut bien copier la forme. Ensuite, on l'entraîne en suivant les principes des mouvements et en évitant la moindre erreur technique et aussi les mauvaises pensées. Enfin, dans le combat, il faut se libérer de la forme et savoir réagir spontanément selon la situation. La pratique du Taiji quan a pour but de « renforcer les muscles, les os et la force extérieure ; entraîner le cœur (émotion), le cerveau (l'intellect) et l'esprit (la conscience supérieure) ». Le pratiquant doit avoir une pratique assidue sur « les trois coordinations intérieures et extérieures » pour atteindre une liberté totale. Les trois coordinations intérieures font référence aux fonctionnements du cœur, du cerveau et de la vésicule biliaire ; celles extérieures concernent les yeux, les mains et le regard. Ainsi, à travers la pratique du Taiji quan, on renforce son état physique, on augmente sa capacité intellectuelle et on éveille sa sagesse. Le Taiji permet au pratiquant d'améliorer son énergie potentielle. Ici, « l'énergie » peut renvoyer à son allure, sa manière de réagir et à sa créativité.

Cependant, ce chemin de pratique nécessite la transmission d'un maître qualifié et un entraînement assidu durant l'apprentissage. Le pratiquant se perfectionne sur un seul style mais en même temps, il est nécessaire de connaître les points forts des autres styles et des autres arts martiaux pour élargir sa vision. Enfin, il doit intégrer ces techniques pour les faire siennes. De cette manière, à travers ces principes et méthodes, on réalise les deux versants du Taiji quan, art de longévité et art de combat. Ainsi cet art ne profite pas seulement à soi mais au monde.

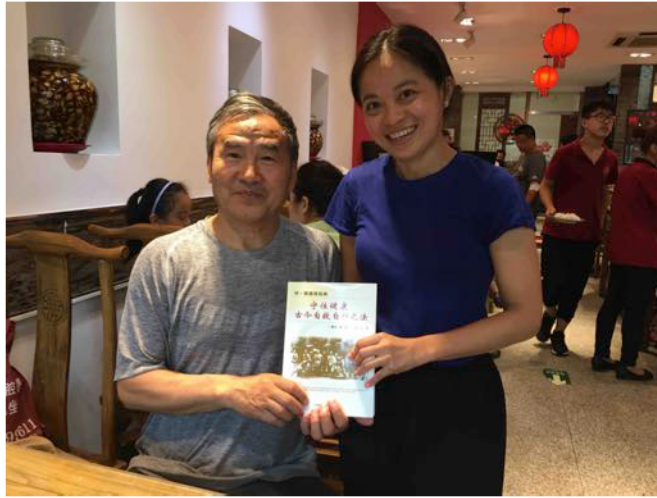


Figure 53 : Maître Ma Jie m'offre son livre sur Tongbei quan, Beijing, le 28/07/2019, photo prise par Hui.



Figure 54-55 : L'étude sur le Tongbei quan avec Maître Ma Jie au Parc Ditang à Beijing, le 27/07/2019, photo prise par Hui.

**Entretien avec Ivan Kotik,  
comédien et professeur d'arts martiaux pour les acteurs d'Anatoli Vassiliev  
Le 12 sept. 2020**

**Zoom entre Moscou et Paris**

**Entretien lu, corrigé et augmenté par Ivan Kotik**

Ivan Kotik, acteur, producteur de cinéma et professeur d'art martial, commence à travailler avec Anatoli Vassiliev dans *Iliade* en 2004. Puis, Kotik part en Chine pour étudier l'art martial chinois pendant une dizaine d'années. Il poursuit sa collaboration avec Vassiliev en enseignant l'art martial aux acteurs qu'il dirige dans différents projets : Pedagogia della scena, Grotowski workcenter en Italie et Institut Grotowski Institut, etc. Actuellement, Kotik enseigne l'art martial et est chargé de l'entraînement des acteurs dans le centre de recherche d'art dramatique de Vassiliev à l'Université internationale de Moscou (GITIS) et à l'Institut de cinéma de Moscou.

Ma rencontre avec Ivan Kotik se passe par Zoom. Ivan Kotik parle couramment le Chinois. Notre entretien est en langue chinoise. Peu après, j'ai pu suivre par visioconférence son cours dans lequel il dirige les acteurs russes avec un entraînement basé sur le xinyi quan, l'art martial interne chinois.

*A.H : Qu'est-ce que le Taiji quan pour vous ?*

*I.K :* Premièrement, c'est un art martial basé sur le concept du Taiji. Il met l'accent sur l'harmonisation de *yin* et *yang*. Étant un art martial, la technique exige que chaque mouvement puisse être appliqué dans un combat réel. L'entraînement du Taiji quan vise à obtenir un corps souple qui se meut sans force. Ainsi, la pratique a pour objet de maîtriser le corps pleinement (*tong rong* 通融). Lorsque le pratiquant utilise son corps avec souplesse et vivacité, il arrive à se défendre, attaquer et vaincre avec aisance quand il est menacé. C'est une méthode très scientifique. En même temps, c'est un art de longévité (*yangshen* 養生, nourrir sa vie). Si l'on ne s'intéresse qu'à son aspect positif pour la santé et si l'on ignore l'approche du combat, le résultat de cette pratique sera limité. Car on ne peut éprouver la bonne manière de se mouvoir que par l'art de la boxe. Dans ce cas, le corps est sollicité et imprégné dans sa totalité. Et cela bénéficie réciproquement à la santé.



La chorégraphie du Taiji quan se déroule uniquement en confrontation avec un adversaire, cette confrontation provoque l'action et est à la base du conflit. S'il n'y a pas de conflit, il n'y aura pas d'action. Il en va de même dans le théâtre et le jeu de l'acteur. En fait, l'esprit poursuivi par le Taiji quan est similaire aux recherches de Stanislavski et Grotowski dans leur art.

**Le Taiji quan aide l'acteur à trouver un état vif et agile. D'abord, il faut pouvoir maîtriser son corps dans sa totalité.**

*A.H : De quelle manière, le Taiji quan peut-il aider l'acteur dans son jeu ?*

*I.K :* Le Taiji quan recherche l'état de *ling* 靈<sup>824</sup> qui permet à l'acteur d'obtenir un état d'agilité, une efficacité magique. Il est difficile de traduire et expliciter *ling* précisément. En résumé, c'est un état ouvert et disponible dans lequel le pratiquant arrive à réagir avec le monde extérieur spontanément. L'acteur comme le pratiquant du Taiji quan cherche une agilité corporelle, c'est-à-dire, la fluidité et l'esthésie du corps. Il faut savoir "communiquer" (*tong* 通) son corps. C'est une sensation concrète et réelle. Un adage du Taiji quan dit : « Une partie bouge, tout bouge. » Si le corps n'arrive pas à communiquer, maîtriser ses mouvements, à s'intégrer dans sa totalité, on ne peut pas percevoir cette subtilité dans l'action.

Pour pouvoir communiquer son corps, d'abord, il convient de se relâcher. Pourtant, un corps relâché ne renvoie pas à un corps mou. Le Taiji quan aide l'acteur à retrouver un corps « relâché et ouvert », c'est-à-dire, *songkai* 鬆開 mais pas *fangsong* 放鬆, relâché. En fait, *fangsong* intègre un corps qui est stagnant et lourd et que l'on exprime dans le terme de « relaxation » (*fangsong*). Dans le jeu comme dans le combat, même si le corps est relâché, les nerfs sont toniques et l'esprit est éveillé. Même si le corps est relâché, les muscles et le système nerveux doivent être éveillés et l'esprit prêt à agir. Quand on arrive à se relâcher correctement, on arrive à maîtriser et à intégrer son corps pleinement. Quand on est confronté à une rixe, si l'on est trop relâché, on risque d'être battu jusqu'à la mort. Ceci est pareil dans le jeu de l'acteur. L'acteur ne doit pas être

---

<sup>824</sup> Il contient plusieurs sens selon divers contextes : âme, esprit, agilité, etc.

trop relaxé dans son travail. Le Taiji quan aide l'acteur à trouver cet état agile et ouvert.

Par conséquent, dans notre école<sup>825</sup>, on est exigeant dans l'usage des termes pour définir l'état juste que l'on cherche dans la pratique du Taiji quan. Par exemple, on ne dit pas « *zhangzhuang* » 站樁, la posture debout, mais « *zhanggong* » 站功 la technique debout. Car *zhuang* 樁, pile de bois, renvoie à une image statique et inerte. On cherche « l'immobilité dans la mobilité, la mobilité dans l'immobilité » dans le Taiji quan. Quand on effectue la technique debout, il faut rechercher cette agilité et subtilité interne. Si on le fait d'une manière fautive, on a l'air de zombie. Personne n'en sort indemne et le bénéfice pour l'acteur n'existe pas.

*A.H: Comment parvient-on à cet état relâché et ouvert en maîtriser son corps dans sa totalité ?*

*I.K:* Le corps est l'intermédiaire entre les activités internes (émotions, pensées) et le monde extérieur. On emploie « six unions » du corps pour maîtriser son corps dans son ensemble, c'est-à-dire, la capacité de lier le haut et le bas, la droite et la gauche, l'avant et l'arrière. Comme le développement intellectuel dans notre société le souligne toutes les tensions montent dans la tête. On perd la stabilité à partir de ses pieds. Du coup, il se crée un déséquilibre entre le haut et le bas. Puis, normalement, la poitrine renvoie le *yin*, le dos le *yang*. Pourtant, on vit dans un monde compétitif. On est contraint tout le temps de tendre son action vers l'avant. Très souvent, nous forçons notre poitrine vers l'avant sans s'en rendre compte. Ainsi, toute l'énergie se rassemble dans la poitrine, et ainsi moins d'énergie circule dans le dos. C'est pourquoi beaucoup de personnes ont mal au dos. Les principes de mouvements du Taiji quan ont pour but premier de lier l'énergie dans le dos/axe central » (*tongbei* 通背). Les principes sont de « maintenir l'énergie au sommet de la tête et vider la nuque » (*xu ling ding jin* 虛領頂勁), de « rentrer légèrement la poitrine et étirer le dos » (*han xiong ba bei* 含胸拔背), de « relâcher la taille et s'asseoir sur les hanches » (*song yao zhuo kua* 鬆腰坐胯) et de « mettre le coccyx tout droit et au milieu » (*wei lu zhong zheng* 尾閭中正) afin de maintenir la structure du corps dans une position juste. Ainsi,

---

<sup>825</sup> Ivan Kotik ne veut pas citer son école car son maître veut qu'il le garde en secret.

on retrouve la mobilité dans les articulations. L'énergie peut pénétrer dans tout le corps. Puis, on peut intégrer toutes les parties dans leur totalité pour faire une unité cohérente. De cette manière, l'expression du mouvement n'est plus qu'un simple déploiement de gestes extérieurs. On peut se mouvoir librement par une impulsion ou une intention de son cœur.

Plus précisément, il s'agit de canaliser le point d'acupuncture *mingmen* 命門<sup>826</sup> (la porte de la vie) et les points d'acupuncture *jiaji* 夾脊<sup>827</sup>. Quand on pratique le Taiji quan, il faut porter l'attention sur tous les détails et justifier les bonnes positions. Par exemple, si l'on accentue trop le maintien de l'énergie au sommet de la tête, l'énergie monte et génère une pression dans le cerveau. Si l'on rentre trop la poitrine, on devient bossu. Si l'on relâche trop la taille et si l'on s'assied sur le bassin d'une manière incorrecte, le corps deviendra trop stagnant. Aussi il faut pratiquer avec un professeur qualifié, au lieu de suivre uniquement à la lettre les règles écrites. Les postures doivent être justifiées à tout moment selon les positions prises par le corps du pratiquant.

*A.H: Pourriez-vous donner un exemple concret d'entraînement donné aux acteurs ?*

*I.K:* Par exemple, ces six derniers mois je n'enseigne que « le commencement/l'ouverture du Taiji » (*qishi* 起勢). Ce mouvement contient l'ensemble de tous les mouvements. On cherche à canaliser l'énergie dans le dos, relâcher et ouvrir l'entrejambe dans ce mouvement. Mais j'utilise différents moyens pour que mes élèves comprennent son contenu. J'emploie l'exercice comme « marcher à quatre pattes comme l'ours » (*xongpa* 熊爬) pour qu'ils sentent l'origine interne de mouvement. Tous les mouvements viennent de la technique debout. C'est une technique de base. Je l'applique différentes façons pour que l'acteur découvre et sente le mécanisme interne du mouvement.

L'essence de la pratique c'est changer l'habitude. La façon de pratiquer le Taiji quan et d'utiliser son corps est importante. Il convient autant, de trouver le

---

<sup>826</sup> Sur la ligne médiane postérieure, dans le bas du dos, dans la dépression au-dessous du processus épineux de la deuxième vertèbre lombaire.

<sup>827</sup> Situés à cinq dixièmes de distance de part et d'autre (*ji* 夾) des apophyses épineuses des vertèbres (*ji* 脊).

mécanisme naturel du mouvement que d'effectuer une forme parfaite de celui-ci, de la même manière que dans la vie quotidienne, on prend le verre d'une manière naturelle. On ne réfléchit pas avant de le prendre. Par exemple, je propose à l'acteur d'apprendre à marcher. A travers la marche, on peut obtenir beaucoup d'informations sur la personne : son caractère, ses problèmes de santé, etc. Dans cet exercice, je ne leur demande pas de rentrer la poitrine et d'étirer le dos mais, simplement de marcher naturellement et de trouver une « sensation juste » dans laquelle la taille est relâchée. Si toutes les parties du corps sont reliées et communiquent entre elles, la force interne peut émerger. C'est pour ça que le Taiji quan est un art martial interne. Pourtant, il faut du temps et de la méthode pour trouver cette sensation naturelle. En chinois, cela signifie pratiquer la boxe *panquan* 盤拳. « Pan 盤 », jouer, toucher. Si on touche et joue chaque jour, on obtiendra des sensations différentes. Ceci c'est « la pratique » (*gongfu* 功夫).

*A.H : Que signifie l'art martial « interne » ?*

*I.K :* Il est en opposition à l'art martial externe mais il convient de trouver la sensation juste dans l'art martial interne. C'est une sensation très concrète. Quand toutes les parties du corps sont reliées l'une à l'autre, on peut exprimer la force avec la totalité du corps. Dans l'art martial interne du Taiji quan, on ne demande pas au pratiquant de perfectionner sa forme mais de « cultiver » ou « nourrir » (*yang* 養) son mouvement. Une fois que l'on arrive à cultiver ses mouvements, on peut pratiquer le Taiji quan. (Ivan explique en montrant le mouvement du commencement du Taiji.) Quand l'on effectue le commencement du Taiji, on ne fait pas simplement le mouvement des bras mais du corps entier. Il faut chercher le rythme et le mouvement le plus naturel des bras et la fluidité de geste. Il peut être lent ou rapide. Si l'on ne trouve pas une interne juste et si l'on force dans sa pratique, les problèmes du corps seront aggravés. Au début, mon maître m'interdit de pratiquer « la forme » (*taolu* 套路, l'enchaînement/la chorégraphie du Taiji quan) car j'avais beaucoup de problèmes de positionnement de corps dû aux pratiques antérieures incorrectes. Il me demandait d'essayer simplement d'effectuer le mouvement. Si je trouve la sensation juste, je peux pratiquer la forme. Ceci est très proche de la manière d'entraîner le chanteur de l'opéra. Le chanteur doit exercer sa voix en la laissant faire son chemin. S'il se force à envoyer un son, il cassera sa voix.

*A.H : Que veut dire « intégrer » le corps dans sa totalité ?*

*I.K :* Le corps estinterpénétré par une seule force. Il ne doit pas y avoir de force superflue dans le mouvement. Observons l’oiseau volant dans l’air. Il déploie ses ailes en engageant l’ensemble de son corps. Pourtant, dans la vie moderne, on s’assoit souvent dans le canapé. Le corps devient mou. On perd la perception sur le centre de bassin. Au lieu d’engager le corps entier, on emploie simplement une partie des membres pour effectuer le mouvement. Mais si l’on regarde les animaux, ils se meuvent avec le corps entier. Une partie bouge tout bouge. C’est pour ça, que dans les arts martiaux chinois, on imite et on s’inspire beaucoup des mouvements des animaux.

*A.H : Que veut dire Jin 勁?*

*I.K :* C’est une notion très complexe. D’un certain sens, cela implique l’impulsion. Propulser le *jin* vient de l’impulsion. Il apparaît en un clin d’œil. C’est une réaction intuitive.

### **On ne pratique pas lentement mais dans le relâchement.**

*A.H : On doit pratiquer le Taiji quan « lentement » ?*

*I.K :* C’est plutôt pratiquer dans *huan* 緩 que dans la lenteur (*man* 慢)<sup>828</sup>. « Si on est lent, ça devient stagnant. Si on est *huan*, ça devient fluide. » *Huan* 緩 renvoie à « mesurer et justifier » la position pour qu’elle devienne normale et parce que l’état physique et psychique est différent chaque jour. L’atmosphère change constamment. Ainsi, on doit ajuster notre corps selon les situations. *Mais on ne pratique pas lentement*. Puisque le rythme de la vie moderne est rapide, si l’on se force à pratiquer lentement, cela peut provoquer des problèmes cardiaques. Il suffit d’effectuer le mouvement selon le rythme de chacun. On peut être rapide ou lent. Il en va de même dans le théâtre. Il n’y a pas de rapidité ni de lenteur, c’est plutôt trouver la réponse juste qui s’accorde à la proposition du partenaire, ou de trouver une résonance qui corresponde à l’atmosphère ou à la tension du combat. Le Taiji quan est un art martial. Le pratiquant doit garder une vigilance pour répondre au monde extérieur promptement. On effectue les

---

<sup>828</sup> *huan* et *man* maintient tous les deux dans le Chinois le sens de « lenteur », « lent ». Les deux mots sont souvent employés ensemble comme *huanman* qui signifie lentement.

mouvements ni dans une rapidité ni non plus dans une lenteur mais dans un rythme le plus juste possible, autrement dit, dans un relâchement (*huan* 緩).

Prenons la boxe de Xinyi comme exemple. D'abord, on cherche une force naturelle (*ziran jing* 自然勁), puis, la force souple (*rou jing* 柔勁), ensuite, la force rigide (*gang jing* 剛勁). A un stade avancé, on poursuit la force transformatrice (*hua jing* 化勁). De même, on cherche aussi la force transformatrice dans la pratique du quan. Pourtant, cela ne veut pas dire que si l'on pratique lentement, l'on arrive obligatoirement à obtenir la force naturelle. Car pratiquer avec lenteur n'est pas nécessairement naturel. Même si l'on effectue les mouvements lentement, ça ne devient pas forcément juste. Ainsi, dans notre école, nous ne préconisons pas de pratiquer dans la lenteur.

*A.H : En ce qui concerne le qi, comment l'abordez vous ?*

*I.K :* On ne parle pas trop de *qi* dans la pratique car on ne peut pas contrôler le *qi* (l'énergie). On ne peut que créer les chemins pour que le *qi* puisse circuler pleinement. Le *qi* est invisible mais concret. Cela nous permet d'employer la force plus efficacement ou de percevoir la force des autres plus facilement. Ainsi, on dit *shoushi* 守實, veiller sur ce qui est concret. On ne cherche pas la sensation du *qi* mais on s'appuie sur la structure corporelle. De cette manière, le *qi* apparaîtra naturellement. On ne souligne jamais la sensation du *qi* dans la pratique. Car quand l'on pratique le Taiji quan, différentes sensations peuvent surgir. Il ne faut pas porter trop d'attention sur les sensations. Simplement il faut les laisser naître et mourir.

*A.H : Comment voyez-vous la poussée des mains (tuishou 推手, travail à deux) avec le jeu de l'acteur ?*

*I.K :* Dans notre école, on ne dit pas la poussée des mains. Car si l'on pousse, cela inclut la force dans les mouvements. Cela ne correspond pas à la théorie du Taiji. Ça a l'air contradictoire. Mais, si tu lis le texte classique de Zhang Sanfeng ou Wang Zongyue, il ne contient pas de *tuishou*, poussée des mains, mais *dashou* 打手, frappe des mains. Pour y arriver, il faut intégrer le corps dans sa totalité. Si l'on insiste sur « la frappe des mains » dans le Taiji quan, c'est parce que l'on cherche une force interne que le rival ne peut pas percevoir. Car quand on frappe avec ses mains, on agit sur un point de contact de l'adversaire, par contre, quand

on agit avec la poussée de mains, l'adversaire perçoit mes futurs mouvements. Il est nécessaire de se confronter avec les autres dans la pratique du Taiji quan. De même, au théâtre, l'acteur doit réagir et communiquer avec son partenaire. Je demande à l'acteur de pratiquer une simple frappe des mains puis, je lui demande de réitérer ce geste mais avec le texte.

*A.H : Dans la collaboration avec le metteur en scène Anatoli Vassiliev, est-ce que Vassiliev vous donne une direction concrète pour votre enseignement ?*

*I.K : Si c'est dans une création, il me donne la direction. Si c'est dans l'entraînement quotidien des acteurs, il ne dit rien.*

*A.H : Vassiliev vous a-t-il expliqué les raisons pour lesquelles il a choisi le Taiji quan comme l'entraînement de l'acteur ?*

*I.K : En fait, ses acteurs ne pratiquent pas simplement le Taiji quan mais aussi d'autres arts martiaux. L'acteur est semblable au guerrier. Le Taiji quan en tant qu'art martial est basé sur le conflit. Pareillement, le théâtre est établi sur le conflit. Il permet à l'acteur de « trouver l'immobilité dans la mobilité ». Par ailleurs, il fait référence à des mouvements anciens dans l'art martial chinois.*

*A.H : Vassiliev dit que le Taiji quan aide l'acteur à développer sa « technique interne ». Comment mettez-vous le lien entre le jeu de l'acteur et votre entraînement ?*

*I.K : Autrefois, j'insistais beaucoup trop sur le côté interne dans la pratique du Taiji quan. Mais je me suis rendu compte qu'il faut combiner les aspects internes et externes en même temps. Si les élèves ne veulent pas rester uniquement dans le calme et la tranquillité, je dois modifier mon enseignement et les diriger vers l'extérieur. Du coup, maintenant je n'aime pas trop enseigner le Taiji quan aux acteurs car je n'ai pas encore trouvé une bonne méthode pour l'aborder correctement. Ainsi, je leur enseigne plutôt le Xinyi quan ou la pratique taoïste.*

**« L'écart » entre l'acteur et son rôle se fait naturellement dans la distinction entre mobilité et immobilité d'un même mouvement.**

*A.H : Dans le jeu ludique, Vassiliev propose à l'acteur de maintenir un « écart » entre lui-même et son rôle, comment le Taiji quan aide t-il l'acteur à créer cette*

*distance ?*

*I.K :* On le recherche dans l'action. Si l'on pratique le Taiji quan, cet écart y parvient naturellement. « Il y a l'immobilité dans la mobilité ; la mobilité dans l'immobilité. » Même si quand on est calme, ce n'est pas un calme total. Par contre, il y a une action dans ce calme. On ne peut pas arrêter les pensées. Mais si tu continues à pratiquer le Taiji, cela permet de ne pas t'absorber dans tes pensées. Ainsi, on arrive à créer cet écart naturellement. Tu obtiens une sensation concrète dans le corps, sachant que toutes les émotions résident dans le corps. Mais si l'on est submergé d'émotions, on n'arrive à rien faire. Si l'on a cette technique de contrôle interne, on peut débloquer et expulser la toxicité à l'extérieur. Comme ça, on peut se comprendre soi-même.

*A.H :* Comment le Taiji quan aide-t-il l'acteur à s'exprimer dans le jeu conceptuel ?

*I.K :* Il faut une puissance interne pour jouer en se maintenant assis et immobile. S'il n'y a pas cette ressource, l'acteur épuise son énergie très rapidement. En fait, Vassiliev continue encore à étudier la méthode pour perfectionner le jeu conceptuel.

*A.H :* En ce qui concerne la respiration, comment abordez-vous le principe de « concentrer l'énergie dans le dantien » dans votre enseignement ?

*I.K :* Je ne cherche pas concentrer l'énergie dans le *dantian* dans le Taiji quan. Mais comme Zhang Sanfeng dit : « lorsque l'abdomen se relâche et se vide, le *qi* (l'énergie interne) circule pleinement<sup>829</sup>. » *Dantien* 丹田, littéralement traduit, le champ de cinabre ou dit « l'océan d'énergie ». *Tien* 田, le champ. Pour cultiver l'énergie interne, il faut préparer un environnement qui lui est favorable comme avant de semer les grains, il faut labourer le champ, tourner et retourner la terre. Cela permet à l'oxygène, à la vie d'y pénétrer. Pareillement, il faut relâcher le bas ventre pour que la vie s'y installe et s'accumule. Pourtant, si l'on concentre trop le souffle dans le *dantien*, la vie sera oppressée, crispée. Elle deviendra stagnante. Ainsi, il convient de respirer naturellement dans la posture debout. De cette manière, l'abdomen se relâchera au fur et à mesure.

---

829 王宗岳，十三勢歌，*Le chant des treize postures* : 腹內鬆靜氣騰然。p. 34



*A.H : Si vous dirigiez un stage intensif de Taiji de quelques jours dédié aux acteurs, comment organiseriez-vous votre cours ?*

IK : Le programme dépend du but du stage.

*A.H : La culture joue-t-elle un rôle dans l'apprentissage du Taiji quan comme entraînement de l'acteur ?*

*I.K :* Oui, ça existe. Mais ce n'est non plus absolu, cela dépend plus au moins des personnes. Par exemple, j'avais un élève israélien en mise en scène. Au départ, son corps était très raide. Il ne s'intéressait pas du tout à la pratique du Taiji quan. Pourtant, après un an, il a fait des progrès énormes. La plupart des chinois pensent que les étrangers n'arrivent pas à apprendre l'essence du Taiji quan et que les étrangers ne peuvent qu'obtenir une connaissance superficielle. C'est peut-être ça. En effet, jusqu'à maintenant, je connais peu cet art. Mais avec cette petite connaissance que j'ai volée de la Chine, cela m'apporte beaucoup. En plus, par exemple, cette petite connaissance aide aussi les gens à se guérir des maladies nerveuses parce que je l'ai enseigné tous les jours sur internet pendant la pandémie.

**« La loi du *dao* est naturelle » et le rôle du maître est indispensable.**

*A.H : Comment guidez-vous les élèves-acteurs qui n'ont pas envie de pratiquer ?*

*I.K :* « La loi de *dao* est naturelle. » Je préfère la méthode traditionnelle asiatique. Je ne donne pas d'indications particulières pour les étudiants qui n'ont pas envie de pratiquer. Par contre, je leur donne des obstacles. S'ils trouvent que c'est trop dur alors ils s'en vont, cela ne me fait rien. Par contre, s'ils restent, je leur enseigne volontiers la pratique. Quand je suis parti en Chine pour apprendre l'art martial, je cherchais partout des bons maîtres. J'ai rencontré un vieil homme dans un parc à Beijing. Ce Monsieur avec ses cheveux longs avait une apparence très bizarre. Il avait l'air d'un moine taoïste. Il s'accroupissait tous les jours dans le parc. Moi, je le suivais et m'accroupissais aussi. Puis, un jour, il m'a demandé : « tu aimes bien l'art martial ? » j'ai répondu « Oui ». Cet homme me dit : « la façon dont tu pratiques n'est pas correcte. Si tu continues avec de telles façons, tu auras des problèmes ici et là à l'avenir. » Je pensais que ce qu'il disait était raisonnable. Puis, j'ai pris ses conseils et les ai employés dans ma pratique. C'était utile. Son enseignement était très juste. Même s'il était très âgé, il arrivait

à donner un coup de pied en maintenant le corps très bas. C'est étonnant. Je me suis rendu compte que c'était une méthode taoïste et la base de technique du Xinyi quan. Cet homme s'appelle LI Guoyou 李國有(1935-) et sa pratique est héritière directe du Xinyi quan. Pour moi, l'essentiel dans l'apprentissage de l'art martial ne dépend pas du style que nous apprenons mais du professeur. M. Li connaît bien son art et peut me donner un enseignement très clair. C'est pour cela que je devins son disciple. En fait, Li Guoyou a beaucoup d'élèves. Peu importe, que la nouvelle génération chinoise ou que les occidentaux aient du mal à accepter son enseignement. En fait M. Li donne rarement des indications. Aujourd'hui il me donne une indication et peut-être que j'en n'aurai pas une autre avant longtemps. On ne découvre son système d'enseignement qu'après de longues années. Parfois, je lui pose une question. Il répond qu'il ne sait pas. Mais après trois ans, il me donne des explications. Je lui demande : vous ne saviez pas à l'époque où je vous le demandais. « Oui, à l'époque, je ne connaissais pas, mais, maintenant, je sais. » répondait-il.

L'enseignement de Vassiliev est similaire aux méthodes traditionnelles asiatiques. Vassiliev ne prévient jamais ce qu'il voudrait faire. Il est très sévère. Il refuse à priori des élèves qui viennent le voir. Les gens pensent que cette méthode n'est pas bonne, car ainsi on perdra la tradition par le manque de nouveaux élèves. Mais moi je ne suis pas d'accord. Car dans l'apprentissage, si on attend toujours que les professeurs te donnent des instructions, on n'obtiendra jamais l'essentiel. Le *shifu* 師父 (maître ou professeur) est nécessaire. Par contre, l'élève doit prendre de lui-même l'initiative de chercher, de « voler » les secrets du maître, ainsi, il apprendra et acquerra l'essence de cet art. Par conséquent, pour répondre à votre question, j'emploie la méthode traditionnelle. Comme dans la nature, l'élève apprendra graduellement.

*A.H : Quelles sont les difficultés les plus grandes pour l'acteur occidental dans l'apprentissage du Taiji quan ?*

*I.K :* Le temps et la patience. La pratique de l'art martial veut dire : *corriger les habitudes incorrectes, exercer un entraînement avec persévérance.* De cette manière, on peut établir en soi de nouveaux mécanismes du mouvement. Continuer à être persistant est la plus grande difficulté. Cela oblige à une pratique de tous les jours comme un mode de vie. Certains considèrent que la

pratique du Taiji est une façon de se maintenir en bonne santé, mais pour moi, c'est une culture et un art de vie à part entière. En général, je préfère l'enseigner aux acteurs. Car même s'ils ne pratiquent plus après un mois de pratique intensive, grâce à cette intensité, ils progressent très rapidement.

*A.H : Comment le quan/l'art martial impacte votre vie ?*

*L.K : Je ne sais pas encore exactement. C'est plutôt sur la façon dont j'envisage le monde, je pense.*

**Entretien avec François Liu,  
professeur de Taiji au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique  
Le 6 sept. 2018  
A Montmartre, Paris  
Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho  
Transcription envoyée à l'intervenant sans retour.**

Formé à Taiwan dans divers écoles d'arts martiaux, François Liu Kuang-Chi apprend les techniques de Digitoungture (*Tui Na* - massage chinois) puis pratique divers formes de méditations. Riche de cette expérience unique, Maître Liu a développé au fil de plusieurs années de recherches personnelles et de rencontres une méthode originale tournée vers l'écoute de soi et des autres<sup>830</sup>.

Maître François Liu enseigne le Taiji quan aux acteurs depuis 2002, notamment, pour les pièces *Amphitryon* de Molière et *Thérèse, philosophe* de J.-B de Boyer, mises en scène par Anatoli Vassiliev, à la Comédie-Française (2002) et au théâtre Odéon (2007). Il enseigne le Taiji aux comédiens à l'ARTA entre 2003-2007, et au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique depuis 2003 et à L'École du Jeu depuis 2017. Maître Liu est aussi le président de l'association « la Voie Merveilleuse de la Culture Chinoise »(VMCC) - une école ouverte à tous et dédiée à l'enseignement de plusieurs formes d'arts martiaux.

*A.H : Comment organisez-vous le cours de Taiji quan pour les acteurs ?*

*F.L :* Cela consiste à faire trois parties dans mes cours pour les comédiens : l'échauffement, l'apprentissage de la forme du Taiji quan avec les poussées des mains, en fin, la méditation et l'auto-massage. Cela est fait pour préparer l'acteur à un état idéal pour son corps et son esprit.

Dans un premier temps, il est important de bien s'échauffer avant toutes sortes d'activités sportives. Je propose des exercices de qigong comme l'échauffement pour l'acteur. Par de simples mouvements, l'acteur retrouve son

---

<sup>830</sup> <http://www.taichiparis18.com/maitre-liu-kuang-chi/>

centre et sa structure du corps. Dans cette structure, l'acteur relâche les tensions superflues pour obtenir une certaine souplesse du corps. Pour moi, l'acteur doit être comme un caméléon. Sa palette de couleur doit être grande pour interpréter différentes sortes de rôles. La plasticité vient de la souplesse. Cela provient du relâchement. Pourtant, le relâchement ne veut pas dire un relâchement illimité. Cela est effectué et accompli dans une attitude correcte des mouvements.

Puis j'apprends aux comédiens les positions du Taiji quan. Tous les mouvements du Taiji quan sont désignés comme des réponses aux attaques susceptibles de se produire. Même si l'on pratique tout seul, on doit imaginer qu'il y a un ou plusieurs ennemis autour de soi. Comme ça, on pratique le mouvement 'comme si' on était dans une confrontation réelle. Ceci se réfère au propos de Stanislavski quand l'acteur emploie son *si* magique dans son action. Le pratiquant doit effectuer les mouvements en s'appuyant sur la réalité de chose. Il faut mettre l'intention juste dans chaque geste, c'est-à-dire, prendre conscience de son mouvement. Si l'intention n'est pas là, le mouvement sera vide. Le pratiquant n'arrive ni à se défendre ni non plus à attaquer.

Le Taiji quan permet à l'acteur d'exprimer la réalité des choses. Souvent on remarque que l'acteur joue faux sur scène parce que l'acteur n'entre pas dans le rôle ou dans les circonstances données de ce dernier. Le Taiji quan aide l'acteur à développer son langage corporel et créer un corps crédible. Car le Taiji quan entraîne la conscience de l'acteur. La concentration est très importante. Si j'ai une moindre pensée parasite en effectuant l'enchaînement, mon mouvement sera incorrect. L'entraînement du Taiji quan développe la souplesse corporelle de l'acteur ainsi que l'intention juste portée pour son mouvement. De cette manière, l'acteur peut créer la crédibilité de ses mouvements scéniques qui peut procurer un imaginaire au spectateur. Pour cela, tous les mouvements doivent être effectués d'une façon équilibrée en gardant une régularité et une respiration rythmique. Ainsi, cela favorise l'activation du subconscient, dans l'imagination de l'acteur.

Puis j'enseigne l'application de ces mouvements dans la pratique du jeu dramatique. D'une part, cela sollicite l'intérêt des élèves pour comprendre le mécanisme du mouvement d'une façon ludique. D'autre part, cela l'aide à

développer l'état réactif de son jeu. Pour cela, son corps doit s'engager entièrement et trouver un relâchement juste. Cela renvoie à « la main ouverte » (*meiren shou* 美人手) dont le maître Zhen Manqing insiste. « La main ouverte est appelé traditionnellement la 'main de la belle femme'. Les vaisseaux sanguins et les tendons sur le dos de la main ne doivent pas être saillants. Dans chaque posture, le poignet doit être droit<sup>831</sup>. » Il convient de se relâcher et de mettre l'intention dans ses mouvements. Ce que le Taiji quan entraîne est d' « utiliser son intention mais non sa force musculaire ».

En outre, je propose à l'acteur les exercices de poussées des mains. Cela développe sa capacité d'écoute, et sa perception de son alentour. Si l'on écoute vraiment, on devient très juste dans son action. On ne rate même pas une demie seconde pour réagir vis-à-vis de son partenaire.

Je finis souvent mes cours par la méditation et l'auto-massage. La méditation aide l'acteur à prendre soin de son jardin intérieur. Par la respiration, on revient à un moment présent. Par le calme et la contemplation, on arrive à observer toutes ses pensées parasites, ses émotions. Ainsi, on apprend à apprivoiser ses émotions et à employer ses émotions pour le jeu. La méditation permet une communication et une harmonisation entre le corps et le cerveau. Quant à l'auto-massage, cela aide l'acteur à canaliser son énergie. Par prendre soin de son corps, l'acteur parvient à une connaissance de lui-même.

J'ai commencé à enseigner à CNSAD à partir de 2003. À l'époque, Claude Stratz en était le directeur. Le cours était obligatoire. Il y avait 6 heures de cours par semaine. Ce cours était considéré comme le cours principal pour la préparation corporelle de l'acteur. Lors de changement de direction, aujourd'hui mon cours a été réduit à 2 heures par semaine. En fait, la direction de l'école influence la perception des élèves pour la participation au cours. Mais il y a toujours des élèves qui sont motivés à apprendre. Je me souviens qu'il y avait une élève qui avait suivi mes cours pendant trois ans. A la première année, on ne l'a pas remarqué. Pourtant, à la fin de sa formation, dès qu'elle se mettait en scène, on était saisi par sa présence. Elle s'est transformée totalement.

---

<sup>831</sup> CHENG Man Ch'ing 鄭曼青, *Les Treize traités de Maître Cheng sur le T'ai chi ch'uan*, traduit de l'anglais par Jean-Jacques Sagot, *op. cit.*, p. 103.

*A.H : Pour la direction de l'école votre cours a-t-il pour objectif de s'intégrer dans la pédagogie globale de son enseignement ?*

*F.L :* Cela ne s'est passé qu'une seule fois. C'était Joël Jouanneau qui m'a demandé d'améliorer la capacité corporelle d'un acteur qui devrait jouer un guerrier dans un spectacle. Je corrige sa structure par le Taiji et aussi le soigne avec les techniques de Digitopuncture. Après un mois et demi d'entraînement, ce garçon, un peu voûté et timide, a été transformé. Cela fut une grande surprise pour tout le monde.

*A.H : Quelles sont les difficultés principales que vous rencontrez dans votre enseignement vis-à-vis des acteurs ?*

*F.L :* La concentration. Puis les élèves doutent en quoi la pratique du Taiji quan peut améliorer leur jeu.

*A.H : Quand on pratique le Taiji quan, cela génère certaines sensations dans le corps. Il est assez complexe d'expliquer la notion de « Qi » pour les occidentaux ; comment interprétez-vous cette sensation et définissez-vous la notion de « Qi » aux étudiants ?*

*F.L :* Je n'en parle pas pour les débutants. C'est une sensation que l'on peut percevoir naturellement après une pratique assez longue. Donc j'en parle plutôt avec les avancés. Pourtant, pour éviter le malentendu, je n'aborde pas ce terme. Si l'on se sent aisé et apaisé après la pratique, c'est déjà la manifestation du *qi*. Pour moi, la sensation du *qi* produit par la pratique du Taiji quan renvoie à la chaleur, à une expérience sensorielle, à une efficacité de mouvement, une transformation de soi ou une vibration dans le temps et l'espace.

*A.H : Dans la collaboration avec le metteur en scène Anatoli Vassiliev, est-ce que Vassiliev vous donne une direction concrète pour votre enseignement ?*

*F.L :* Vassiliev me demande de développer la souplesse du corps de l'acteur dans mon enseignement du Taiji. L'acteur doit avoir un corps plus rythmique pour réagir rapidement. Lorsque dans la mise en scène d'*Amphitryon*, les acteurs s'attachent à la corde et jouent en l'air. Ils doivent avoir certaine force pour tenir la scène. Le Taiji les aide à garder la droiture du corps et à se relâcher dans la posture en l'air. Puis les acteurs s'engagent dans les scènes de combats, ils

deviennent réellement des guerriers. Pour renforcer la force musculaire et la dextérité dans la manipulation des armes, je demande l'aide de Lin Yongbiao, expert en *wushu*, pour leur enseigner l'art martial externe. Certains acteurs l'apprennent volontairement, certains non. Mais pour moi, le Taiji quan est universel. Il outrepassse la culture et la langue. Il faut casser ces frontières pour en bénéficier.



**Entretien avec Dominique Falquet,  
professeur de Taiji quan à La Manufacture**

**Le 13 juin 2018**

**A La Manufacture, Lausanne**

**Entretien lu, corrigé et augmenté par Dominique Falquet**

Né à Genève en 1966, Dominique Falquet débute réellement l'étude des arts martiaux en 1984 avec le Iaï-do (maniement du sabre japonais) chez Pascal Krieger à Genève. Ce dernier l'initie à un enseignement foncièrement corporel, mais intégrant également les aspects culturels, philosophiques et historiques qui font passer la pratique d'une technique de combat à un art de combat. En 1988, au cours d'un voyage en Asie, Dominique Falquet rencontre maître P ng Chye Khim à Penang (Malaisie) ; il devient son élève et entreprend l'étude des arts martiaux chinois (Shaolin quan, Xingyi quan et Taiji quan), qu'il poursuivra jusqu'au décès de ce dernier en décembre 2010. Depuis 2001, Dominique Falquet enseigne les arts martiaux chinois dans son club « YI-XIN » à Genève. Il fournit également des trainings spécifiques pour des productions de théâtre ou de danse. Il intervient à la Manufacture depuis 2006 comme professeur de Taiji auprès des élèves de bachelor théâtre et depuis 2014 comme professeur de Shaolin auprès des élèves de bachelor danse contemporaine<sup>832</sup>.

*A.H : Quand avez-vous commencé à pratiquer le Taiji quan ?*

*D.F :* J'ai commencé à pratiquer les arts martiaux chinois en Malaisie en 1988, par le Shaolin quan auprès de maître P ng Chye Kim pendant deux ans. Par la suite, lors d'un de mes séjours, il m'a dit qu'il fallait que je commence le Taiji quan. Je n'étais pas du tout enthousiasmé par cette idée, ce système ne m'intéressait pas trop. Mais il a insisté, disant qu'il fallait absolument que je passe par là pour aller plus loin dans le Shaolin. Donc, j'ai commencé à pratiquer le Taiji quan. Au début, je m'entraînais plutôt par obligation, mais au bout d'une année, tout à coup, j'ai eu un déclic. Et là, je me suis vraiment passionné pour cet art. A un moment, j'ai dit à mon maître que j'avais envie d'arrêter le Shaolin car je trouvais le Taiji quan beaucoup plus sophistiqué et intéressant. Il m'a

---

<sup>832</sup> Description du site de La Manufacture.

répondu : « J'ai pensé la même chose que toi, et j'ai eu la même envie. Mais, continues à pratiquer le Shaolin quand même.

### **Se centrer plus sur l'intérieur que sur l'extérieur.**

*A.H : Pouvez-vous nous expliquer comment s'est passé ce déclic chez vous?*

*D.F :* Ce que je n'aimais pas pendant la première année, c'était justement le fait de bouger lentement. Cela ne me donnait aucune sensation. Je n'avais aucun retour de mon corps, je ne sentais rien. Je ne comprenais pas la différence entre le juste et le non-juste. Puis, au bout d'une année, j'ai senti ce que je ne sentais pas. J'ai senti à quel point, dans le Shaolin, j'étais obnubilé par l'idée de combat, de frapper, d'atteindre un adversaire imaginaire. Au lieu de me centrer sur moi-même, j'étais toujours attiré par l'extérieur, par mes extrémités, par le résultat de mes actions sur des cibles. Le Taiji m'a permis de mettre en veille une autre tendance, car les mouvements sont moins ostensiblement combatifs, beaucoup plus lents, ce qui m'a conduit à pouvoir « écouter » l'origine du mouvement. Ça a été le déclic qui m'a fait tout à coup me passionner pour le Taiji quan.

*A.H : D'où vient cette passion pour aller si loin dans l'apprentissage du Wushu, de Shaolin, du Taiji..., etc. ?*

*D.F :* J'avais commencé les arts martiaux, ici, en Suisse, avec les arts martiaux japonais, un peu de karaté et différentes autres activités, quand j'ai été vraiment subjugué par le sabre japonais, le iaï<sup>833</sup>. J'ai rencontré un professeur extraordinaire, Pascal Krieger, avec qui j'ai appris l'idée essentielle des arts martiaux : C'est un apprentissage sans fin, sans certificat. Tu atteins ton but dans un travail de perfectionnement aussi longtemps que dure ta vie. Dans un sens ça peut paraître frustrant, mais en même temps c'est apaisant.

Il faut dire que le iaï est propice à une approche « non-utilitaire » car il est assez évident que tu ne vas pas te battre dans la rue à coup de sabre ! C'est très clairement une quête, une recherche d'efficacité pure, un combat contre

---

<sup>833</sup> L'iaïdo (居合道), un art martial d'origine japonaise qui vise à travailler sur la conscience et la capacité d'employer l'épée et de répondre à des attaques soudaines.

soi-même, puis avec soi-même. *Iai* signifie « être en harmonie » j'ai mis bien des années à comprendre le sens de ce terme, dans un domaine où il est question de décapiter ou d'éventrer son adversaire. C'est un projet extrêmement ambitieux, mais qui donne du sens à la vie.

A l'époque, je pensais de façon assez caricaturale qu'il fallait forcément aller en Asie pour apprendre les arts martiaux. J'avais vu des documentaires sur les arts martiaux en Asie et j'avais très envie de trouver la Voie auprès d'un « vrai » maître. J'avais l'impression qu'en occident, il nous manquait l'essentiel, j'avais envie de voir quelque chose de plus authentique. Pour cela, je suis parti en Chine et effectivement, en terme d'authenticité, j'ai été servi. En 1988 la Chine était encore très rurale, peu développée, c'était extraordinaire. Par contre, en ce qui concerne les arts martiaux, je n'ai pas trouvé ce que j'allais y chercher. La révolution culturelle était passée par là...

*A.H : Quel style du Taiji quan pratiquez vous ?*

*D.F :* Je pratique le style Yang, la forme de Yang Chengfu et celle de Zheng Manqing, et un peu le style Chen.

*A.H : Comment êtes-vous arrivé à enseigner le Taiji quan aux acteurs de la Manufacture ?*

*D.F :* C'était en 2007, dans mes cours de Taiji quan à Genève. Il y avait une chorégraphe, Cindy Van Acker ; elle avait été nommée responsable du travail du corps à la Manufacture pour les comédiens. Elle y donnait des cours de yoga et de danse contemporaine. Elle a pensé que ça serait bien d'enseigner le Taiji quan aux comédiens. C'est ainsi qu'elle m'a demandé si je pouvais donner le cours de Taiji, ici. Ça a commencé comme ça.

Ensuite, elle a dû se concentrer de plus en plus sur le travail de sa compagnie et finalement elle est partie. Je suis resté, et j'ai donné plus de cours. A un moment donné, la filière de danse contemporaine a été créée et son directeur, Thomas Hauert, m'a demandé d'enseigner les arts martiaux aux danseurs. Il est venu voir mes cours de Taiji et m'a demandé de faire quelque chose de plus dynamique. Je lui ai proposé le Shaolin quan, qui aujourd'hui est une pratique centrale dans le cursus du bachelor de danse contemporaine.

## **Un enseignement progressif pour l'élève-acteur.**

*A.H : Comment les cours du Taiji quan sont-ils organisés dans le planning de la formation des élèves ? Par exemple :*

- *La fréquence des séances et leur durée.*
- *Les étudiants des trois années bénéficient-ils tous des séances?*
- *La participation est-elle obligatoire ou optionnelle ?*

*D.F :* Les cours de Taiji sont obligatoires de la première à la dernière année. Les cours sont répartis de façon plus ou moins régulière tout au long de l'année. En principe, ils ont lieu deux fois deux heures par semaine, donc quatre heures par semaine. Pendant la première année, il s'agit d'un travail sur soi, de mise en harmonie du corps pour que les étudiants reprennent contact avec leur corps. Quand ils entrent à la Manufacture, les danseurs ont un corps fonctionnel, ils n'ont pas de problème à pratiquer immédiatement le Shaolin quan. Par contre les comédiens n'ont pas forcément un corps très performant. Donc, je commence par leur faire faire un travail très physique. Au début des cours, je leur fais faire beaucoup de squats, de travail musculaire des jambes, je les fais marcher accroupis, je leur fais faire des tas d'exercices pour leur rappeler qu'ils ont un corps, qu'ils ne sont pas juste une voix, une bouche qui parle.

En parallèle, on commence le Taiji quan en apprenant la forme de Zheng Manqing. Ils ont dix-sept séances pour l'apprendre, ce qui leur permet en principe d'acquérir la chorégraphie et les mécanismes fondamentaux de la forme. En plus du processus de mémorisation des gestes, cet apprentissage comprend aussi le travail de base de mobilité des hanches et de contrôle du poids, etc.

La deuxième année, j'introduis le travail à deux : le *tuishou*, poussée des mains, le travail des applications des mouvements, autrement dit, le sens combatif de Taiji quan. L'objectif final n'est bien sûr pas le combat, mais la relation avec l'autre. Je les guide pour chercher comment ils peuvent étendre à l'extérieur l'harmonie qu'ils ont commencé à installer à l'intérieur d'eux-mêmes, comment ils peuvent y intégrer l'autre.

En troisième année, on étudie le sabre pour introduire un objet dans le travail

du corps. Le comédien doit adopter une prothèse qui prolonge son bras. Le corps devient asymétrique. On cherche à retrouver son harmonie en intégrant cet objet dans le schéma corporel. Ce travail est très intéressant pour comprendre les mécanismes par lesquels on devient familier avec un objet. Ensuite, on travaille un peu à deux avec le sabre pour essayer de retrouver le dialogue avec l'autre par l'intermédiaire de cet objet.

### **Le Taiji quan est pour l'acteur un outil, pas un but.**

*A.H : Comment organisez-vous le travail de base pour la première année d'entraînement ? La source des exercices est-elle uniquement le Taiji quan ?*

*D.F :* En fait, au premier cours, je demande simplement aux étudiants de marcher les yeux fermés. Seulement ça. En marchant avec les yeux fermés, ils découvrent leur insécurité intérieure, dès qu'ils sont privés du sens de la vue, ils se sentent très handicapés. Ils se tamponnent avec les autres, n'osent plus ni avancer ni bouger. Petit à petit, le Taiji s'installe. Ils commencent à être plus lents, à faire attention où et comment ils posent leurs pieds, à se servir de leurs pieds pour percevoir le terrain, le transfert du poids se fait prudemment, plus consciemment. Grâce à ce simple exercice, ils découvrent le Taiji par eux-mêmes. On progresse à partir de ça. On apprend à maîtriser son poids en marchant, c'est-à-dire à être capable de porter tout son poids sur une jambe (démonstration de la posture) tandis que l'autre pied se déplace librement. Pour cela, on doit bien renforcer les jambes, donc on fait beaucoup de squats et autres exercices de ce genre. Lorsque cet étage (les jambes) est solide, on peut travailler le bassin, la taille, le torse, les épaules, les bras. A partir de ce moment-là, il est bien plus du relâchement et de la coordination qu'il est. Cependant, le Taiji quan demeure toujours la trame de tout le travail car il concerne le corps en entier.

*A.H : J'observe que vous avez modifié les exercices de base de Taiji dans votre cours...*

*D.F :* En effet, j'enseigne les exercices traditionnels. Mais, effectivement, je puise dans les autres disciplines que je connais les appuis qui me semblent pertinents. Quand on sait où on veut aller, ....D'ailleurs, c'est aussi le principe de la Manufacture. Les élèves doivent comprendre que le travail de la voix, du chant, de la danse, et d'autres pratiques corporelles sont reliés et convergent vers leur

travail d'acteur, mais que chaque technique possède ses règles et ses caractéristiques qui ne doivent pas être altérées.

Dans mon cours, je montre aux étudiants qu'ils peuvent améliorer leur Taiji par certains exercices de renforcement musculaire, mais qu'ils ne doivent en conserver que le bénéfice physiologique (et non l'approche corporelle) dans leur Taiji ; sinon celui-ci deviendrait trop « musculaire ». A une étape plus avancée de l'apprentissage, on fait des développements dans des directions plus spécifiques, dont certaines servent assez directement dans la pratique théâtrale. On travaille par exemple la notion de conscience à 360°, les modulations de vitesse, la position relative des gens dans l'espace, etc., mais je me garde de faire directement le lien avec le travail du plateau. Ce sont les étudiants eux-mêmes qui doivent le faire, tout comme ils doivent le faire avec les autres cours. J'insiste beaucoup pour que l'on ne voie pas leur travail du Taiji quand sur le plateau. Si l'on voit distinctement la marque de leur travail corporel que ce soit de l'acrobatie, du Taiji ou n'importe quoi, je trouve ça horrible.

Je dis souvent que le Taiji quan doit ressembler à de l'engrais. Quand un paysan met du fumier sur les racines d'un arbre, c'est pour que les fruits soient meilleurs, et plus beaux. Mais ça ne leur donne pas pour autant le goût du fumier. Le fumier doit être transformé par l'arbre. Une fois qu'il est métabolisé, tout est amélioré. Il ne faut pas que l'on sente le goût de cet engrais. Le Taiji quan doit être quelque chose qui nourrit le comédien. Le métabolisme se fait tout seul. On ne doit pas voir un comédien marcher sur scène comme s'il faisait du Taiji !

**Le Taiji aide à trouver une amplitude intérieure pour avoir plus de présence et de vibrance à l'extérieur.**

*A.H : Selon vous, quelles qualités spécifiques du Taiji quan aident l'acteur dans son jeu ?*

*D.F : La chose qui me paraît très importante est l'amplitude. Dans le Taiji quan, il est important de rester à l'intérieur de son polygone de sustentation : vers l'avant, le genou ne doit pas aller au-delà de l'orteil, et vers l'arrière, les fesses ne doivent pas aller au-delà du talon. On ne doit pas sortir de ces bornes et dépasser ces extrémités. Il faut rester « pyramidal » et trouver son amplitude dans ce*

contenant. Celle-ci se trouve en créant plus de mobilité à l'intérieur de ces limites, sans en déborder. C'est comme un nuage de lait dans une tasse de thé qui se déploie dans un mouvement incroyablement riche de circonvolutions sans sortir du contenant. C'est une amplitude contenue.

On doit prendre conscience de tout ce qui peut bouger en nous, même de façon très ténue. Si, au plus profond de ta poitrine, tu bouges d'un centimètre, l'extrémité de tes doigts bougera de vingt centimètres. Un petit mouvement à l'intérieur du corps produit de grandes répercussions à l'extérieur. Pour moi, c'est surtout cette maîtrise que je cherche dans le travail du Taiji. Grâce à ce travail corporel, c'est ensuite au comédien de transposer dans son jeu d'acteur ce qu'il a appris par le Taiji. La question est comment l'acteur peut trouver l'amplitude intérieure nécessaire pour avoir plus de présence et de vibrance à l'extérieur.

*A.H : Voulez-vous dire que cela peut aider l'acteur à créer un jeu plus vrai et plus émotionnel ?*

*D.F :* Oui, je pense que plus le corps est fluide, délié et l'esprit mis en alerte, plus la palette de jeu peut s'élargir et s'approfondir, mais encore une fois, le fertilisant doit être métabolisé.

### **La mobilité passe par le relâchement et par le lien avec le sol.**

*A.H : Comment aidez-vous l'acteur à développer sa capacité de concentration ou sa capacité physique avec le Taiji quan ?*

*D.F :* Physiquement, c'est par le relâchement. La mobilité passe par le relâchement. Ce n'est pas forcément du stretching. On ne cherche pas à faire le grand écart mais à mobiliser plus d'articulations à l'intérieur de son corps. Il est d'ailleurs surprenant qu'en termes de langage, on demande de mieux articuler et que cette expression ne s'applique que rarement au corps, même si c'est bien de là qu'elle semble venir... Pour ce qui est du lien avec le sol, comme je l'ai déjà dit, cela passe d'abord par la puissance des jambes, mais également par leur relâchement, car si l'on est perché sur deux poteaux rigides, tout déplacement sera chancelant et dénotera un manque de lien avec la terre. Le travail du Taiji quan renforce les jambes et les rend aussi plus lestes ; un peu comme un crabe,

qui semble aussi stable qu'un tabouret, et pourtant se déplace comme s'il glissait sur la plage.

### **La concentration est une ouverture qui vient du lâcher-prise.**

Pour la concentration, évidemment, il y a le travail sur la forme du Taiji quan. Il y a les instructions données et les paramètres de synchronisation entre toutes les parties du corps qui mobilisent fortement l'attention. « Une partie bouge, tout bouge. Une partie s'arrête, tout s'arrête. » Il faut coordonner le centre et la périphérie, ce qui est le plus au centre bouge très peu, tandis que ce qui est à l'extérieur bouge beaucoup plus. « Quand l'empereur lève un doigt, l'armée avance de dix mille pas ». Chaque partie du corps bouge à sa vitesse propre afin que l'extrémité et le centre restent unis dans leurs déplacements. Cela demande beaucoup de concentration. Quand je dis « concentration », ce n'est pas comme il ne s'agit pas de faire du concentré de tomates, où l'on prend avec dix kilos des tomates pour les mettre dans une petite boîte ! C'est exactement le contraire. Une seule tomate doit remplir tout l'univers. La concentration n'est pas de serrer, de se stresser, mais au contraire, de lâcher ce qui est superflu et de se focaliser sur une chose à la fois.

Dans un premier temps, en première année, on cherche d'abord l'harmonie intérieure. On se concentre d'abord sur la forme. Rien ne doit venir la perturber. En deuxième année, on travaille avec un partenaire. On cherche à étendre cette concentration à l'autre, à être conscient de ce qui se passe à l'extérieur. On travaille beaucoup hors de la salle, d'autres étudiants passent, les oiseaux, les trains... Il faut être conscient de tout cela mais rester focalisé. Je demande aux étudiants d'être conscients de leurs jambes, de leur centre et de leurs corps à 360°. En même temps, ils doivent être conscients de tout ce qui se passe autour d'eux, de l'endroit où se trouvent les autres, etc. Plus on avance, plus on augmente les strates de concentration-perception.

*A.H : Dans les arts martiaux chinois, la position du recentrage nécessite de plier les genoux et de descendre vers le bas en veillant à mettre le centre au dantien (bas-ventre). Selon votre expérience, quelles sont les difficultés que rencontrent les élèves?*



*D.F :* Prendre la position basse est juste une question physique. En général, les danseurs arrivent à le faire assez facilement, mais ce n'est pas une fin en soi. Sentir le dantien est UNE autre chose. Faire exister ce centre en dessous du nombril demande d'abord un investissement, une attention constante, comme de marcher en tenant une orange en équilibre sur une assiette. C'est difficile de sentir et de garder le dantien. Le centre est souvent évoqué comme une sorte de trésor intérieur où l'on va trouver puissance, confiance, stabilité, etc. Ce n'est pas faux, mais comme tous trésors, il faut d'abord le constituer... Faire exister le dantien est un processus qui peut se poursuivre et s'affiner tout au long de l'existence, une sorte d'hygiène, plus on accumule de pratique et plus on peut y puiser de ressources. Mais au début, le moindre stress introduit dans les exercices suffit à faire rouler l'orange hors de son assiette, et le dantien est perdu.

*A.H :* *Quels sont les autres cours corporels enseignés à la Manufacture ?*

*D.F :* Il y a essentiellement la danse gaga, qui est un contre-poids formidable au Taiji. Derrière une apparence de folie et de chaos, cette pratique partage beaucoup des objectifs du Taiji, mais l'approche est totalement différente.

### **Des cours en commun pour souligner les différentes matières.**

*A.H :* *A quel moment de l'apprentissage pensez-vous que le Taiji peut être intégré dans la formation de l'acteur ? Doit-on l'introduire dès le début de la formation, ou pour les étudiants qui possèdent déjà une base du jeu d'acteurs, ou faut-il attendre qu'ils soient plus avancés ?*

*D.F :* Pour moi, le plus tôt est le mieux. Cela ne répond peut-être pas directement à la question. Toutefois, nous avons constaté que chaque fois qu'on assiste au cours d'un collègue, on fait le plein de liens avec notre cours qu'il s'agisse de l'intervention du corps, de la voix ou du jeu. Ça nous semble évident. Mais nous avons remarqué que pour les élèves ce n'est pas évident du tout. Ils ne font pas forcément ces liens. Nous avons donc mis en place des cours communs où plusieurs intervenants du corps, de la voix, ou du jeu se partagent un cours et soulignent les liens entre les différentes matières. Plus ces diverses matières sont abordées tôt, plus il est facile de les agréger dans le processus général de formation de l'acteur.

*A.H : Comment organisez-vous ces cours en commun ? Faites-vous le cours tous ensemble ?*

*D.F :* Par exemple, je commence par guider les élèves à pratiquer la forme de Taiji. Puis, peut-être l'enseignante de la voix va demander aux étudiants de porter leur attention sur leur respiration. Pour qu'ils prennent mieux conscience de leur respiration, elle va les faire chanter en faisant la forme de Taiji quan. Ensuite, peut-être le professeur de jeu - présence scénique, va demander qu'ils chantent à plusieurs voix et changent de rôle à chaque changement d'angle dans la forme de Taiji quan, etc. Chacun ajoute sa couche dans le travail.

*A.H : Pratiquez-vous régulièrement ce cours en commun ?*

*D.F :* Pour le moment, on n'a qu'un cours par semestre. On est en train de s'organiser pour augmenter un peu la fréquence mais pas toutes les matières ensemble. Par exemple, on organise des cours avec le prof de la voix et le prof de Taiji ou le prof de jeu et le prof de voix, etc.

*A.H : La direction de l'école visite-elle votre cours pour intégrer et mettre des liens avec la pédagogie générale ?*

*D.F :* Oui ! En effet, quand on a ce cours collectif, le directeur de l'école et la responsable de pédagogie sont présents. Ce sont eux qui veillent à la pédagogie générale de l'école.

## **Le lien entre le cours de Taiji quan et le cours de théâtre dans la Manufacture**

*A.H : Y a-t-il une connexion entre les genres de théâtre enseignés dans l'école et votre enseignement du taiji ? Pouvez-vous donner des exemples ?*

*D.F :* C'est de plus en plus un point de vigilance. Les cours de cette école s'organisent ainsi : il y a les cours de techniques le matin, soit les cours de voix, de Taiji ou de présence scénique. L'après-midi, les étudiants ont des ateliers avec des intervenants qui sont des metteurs en scène, des comédiens ou d'autres professionnels de la scène. Ils viennent en général pour deux semaines, un mois ou plus, ça dépend. Quand je dis qu'on commence seulement à le faire, c'est que l'on aimerait vraiment réussir, petit à petit, à avoir des réunions avec les

intervenants extérieurs quand ils arrivent, afin de mettre en place un travail corporel qui converge avec ce qu'ils vont faire avec les étudiants dans leurs ateliers. Pour le moment, j'avoue que ça ne s'est réalisé qu'une seule fois, avec Maya Boesch, c'était vraiment super intense et intéressant. Mais il arrive aussi que des intervenants demandent aux élèves ce qu'ils font corporellement et puisent dans ce matériel pour alimenter leur travail. On a eu plusieurs fois des intervenants qui ont utilisé la forme de Taiji dans des créations pour faire travailler des élèves.

*A.H : Comment cette forme de Taiji est-elle utilisée dans la création des élèves ?*

*D.F :* Pour certains, il s'agit simplement d'utiliser une partie de la forme de Taiji, d'une façon abstraite. Ça peut être un simple prétexte pour faire bouger des gens ensemble et créer un lien pour faire émerger autre chose à partir du Taiji. Le Taiji est une ressource. Ils savent qu'ils peuvent s'en servir et que les élèves ont cette pratique en commun. Après, ils en font ce qu'ils veulent. C'est le directeur de l'atelier qui décide où il veut aller avec.

*A.H : La direction de l'école vous demande-t-elle de présenter un résultat de votre enseignement en fin d'année ?*

*D.F :* Non, elle ne le fait pas. Les résultats de ce cours sont l'objet d'une évaluation notée et sont discutés lors des conseils pédagogiques, chaque semestre. Nous faisons des retours globaux sur la promo, puis sur chaque élève ; nous discutons de chaque élève, dans chaque matière, notamment dans le Taiji. Puis, quand des élèves font des présentations, par exemple, à la fin d'un atelier, de mon côté, je fais un retour d'un point de vue corporel. Mais encore une fois, je ne demande pas aux étudiants de faire du Taiji sur le plateau ; mon intérêt porte sur la présence et l'expression de l'étudiant, sur sa « vie » corporelle.

*A.H : Allez-vous voir les spectacles des élèves ?*

*D.F :* Oui, je vais les voir autant que possible. C'est hyper intéressant pour moi de les voir dans un autre contexte. Après les représentations, j'adapte mes cours selon leurs besoins. Par exemple en renforçant le travail du contact avec le sol, de la mobilité, de la fluidité du torse, de la conscience de l'axe...

**L'enseignement adapté pour les élèves-acteurs.**

*A.H : Quand j'observe votre cours de Taiji pour les acteurs, je remarque que votre enseignement est très différent de celui que vous donnez pour un public non spécialisé.*

*D.F : C'est évident. Les cours, ici, sont conçus pour les acteurs. Quand je donne des cours aux élèves de mon club d arts martiaux à Genève, c est assez différent.*

*A.H : Y-a-t-il une différence entre vos élèves acteurs et ceux en dehors de la Manufacture?*

*D.F : Bien entendu, pour commencer, à la Manufacture, c'est un cours obligatoire ! Les étudiants n'ont pas spécialement choisi de faire du Taiji, il y a un accord tacite entre eux et moi. Ils s'engagent sérieusement dans une discipline assez astreignante, et de mon côté je m'efforce de resserrer celle-ci sur la formation de l'acteur. Il faut que je fasse un Taiji qui contribue aussi directement que possible à l'apprentissage de leur métier (même si parfois l'utilité de certains exercices ne leur saute pas immédiatement aux yeux !). En revanche, dans mon école, on y vient de son propre gré et explicitement pour pratiquer les arts martiaux. C'est très différent.*

### **Apprendre sur soi-même en faisant face à l'ennui.**

*A.H : Parfois, l'entraînement du Taiji peut paraître long ou monotone, surtout pour les jeunes acteurs ... Avez-vous rencontré de l'impatience ou un manque d'intérêt de la part des étudiants dans vos cours ? Utilisez-vous des stratégies particulières pour capter l'attention et l'intérêt des étudiants ? Lesquelles ?*

*D.F : Cette question ramène un peu à la précédente, les étudiants de la Manufacture n'ont pas choisi de faire du Taiji, et de fait, je pense qu'il y a là encore une autre opportunité à exploiter : faire quelque chose de ce que tu n'as pas envie de faire, voire même que tu n'aimes pas faire et qui t'impatiente... Il y a dans cette démarche quelque chose à découvrir sur soi-même. Pourquoi es-tu impatient ? Comment fais-tu face à l'ennui, sachant que tu n'es pas là pour perdre ton temps, qu'il faut donc que tu parviennes à valoriser ça. Pour l'élève acteur, je pense que c'est une chose très intéressante.*

Maintenant, les étudiants sont des personnes quand même assez jeunes, on ne

peut donc pas leur demander d'emblée d'avoir la maturité requise pour transformer cet « ennui » en quelque chose d'enrichissant. Mon travail est alors de leur entrouvrir la porte pour les aider à passer ce cap. Je leur fournis quelques indications, je les préviens : aujourd'hui, on va faire un truc ennuyeux, je le dis délibérément ; par exemple, on répète la forme non-stop pendant les deux heures de cours. Je les encourage à conscientiser leurs ressentis, à ne pas rejeter ou occulter l'expérience, car c'est une expérience qu'ils ne feront pas seul et spontanément. L'an passé, nous avons fait une séance de mille squats, chose que peu d'entre eux pensaient possible de faire et qu'ils n'auraient jamais accompli tous seuls. Réaliser dans son corps la différence entre ce que l'on pense pouvoir faire et ce que l'on peut faire, de dépasser ses doutes, sa fatigue, sa douleur, SONT un formidable apprentissage sur soi-même. Car tenir une position de façon prolongée, c'est terrible pour un jeune acteur qui aime bouger et agir. Je leur suggère alors de prendre le temps, de faire face à leur impatience, à leur douleur, d'essayer de « faire avec », d'essayer de comprendre quel est réellement le problème, de décrire précisément la nature de la douleur, de ne pas se laisser submerger par les émotions, de trouver les espaces de liberté, dans son esprit par exemple. J'essaie modestement de faire en sorte que les difficultés inhérentes à la pratique des arts martiaux soient un peu des expériences initiatiques pour les étudiants.

Pour moi, c'est peut-être la spécificité de l'enseignement traditionnel. On te met face à des expériences et on ne te donne pas forcément les clés, ton travail est de trouver ces clés. Disons que j'ai été éduqué comme ça en Malaisie. On te met devant le problème et c'est tout. C'est toi qui as choisi d'être là. Trouve ta solution. Ici, je leur donne un petit peu le mode d'emploi... Pour mon maître, mon apprentissage était planifié pour le reste de ma vie. Quand tu pars de ce principe, il n'y a pas d'urgence. Si tu as besoin d'une année pour comprendre pourquoi tu as mal au dos, pour décambler tes lombaires, pour positionner ton bassin, ce n'est pas un problème. En fait, l'important n'est pas le résultat, mais le processus qui t'y a conduit, comment tu as trouvé le chemin, par toi-même. C'est une démarche très enrichissante. Le fait d'avoir résolu le problème par toi-même te donne des facultés qui sont bien plus intéressantes que la simple réponse au problème. Mais bien sûr, ce type de démarche s'accommode mal à une formation en trois ans. Aussi je ne les laisse pas trop longtemps au pied du mur, je leur

donne quelques indications, mais en réalité à la fin, la solution ne peut venir que d'eux. Personne ne peut leur fournir les commandes de leur propre corps sinon eux-mêmes. Je peux guider leur attention vers l'origine de leurs problèmes, mais ils doivent trouver leur chemin, je ne donne que la direction.

**Garder la conscience de guider « l'acteur » à apprendre le Taiji quan dans son enseignement.**

*A.H : Quelles sont les difficultés principales que vous rencontrez dans votre enseignement pour l'acteur ?*

*D.F :* Les principales difficultés sont la continuité et l'autonomie. Bien peu nombreux sont les acteurs qui s'entraînent en dehors des cours. D'ailleurs, il peut même parfois arriver que, pour des raisons de planning, stages et autres, je ne les vois pas pendant plusieurs semaines. Mais quand je discute avec les profs de la voix ils ont les mêmes problèmes. Ils ont l'habitude de travailler au conservatoire avec des chanteurs qui travaillent tous les jours et vont prendre des précautions pour leur voix, ne pas fumer, ne pas faire la fête n'importe comment, ne pas boire trop d'alcool, etc. Ce n'est pas tout à fait pareil chez les acteurs. Tous, nous avons des requêtes à l'égard des acteurs. Je leur demande de travailler leurs jambes, faire des squats, répéter leur forme, quand mes collègues leur demandent de faire des vocalises, des exercices respiratoires, de lire, etc. A la fin, les élèves devraient être des espèces de saints, ascètes et stakhanovistes! Bref, on doit tous tenir compte du fait que ce ne sont ni des chanteurs, ni des pratiquants d'arts martiaux. Ce sont des acteurs. La difficulté est d'avoir cette conscience-là, de garder l'idée de la direction par laquelle tu dois les guider. Celle de l'acteur.

**Etre prudent dans l'emploi des termes originels et spécifiques de son enseignement.**

*A.H : Quand on pratique le Taiji quan, cela génère certaines sensations dans le corps. Il est assez complexe d'expliquer la notion de « Qi » pour les occidentaux ; comment interprétez-vous cette sensation et définissez-vous la notion de « Qi » aux étudiants?*

*D.F :* Je suis très prudent avec ce sujet. En occident, quand on parle de « Qi », c'est vite quelque chose de mystique, de magique ; les gens s'attendent à

découvrir quelque chose d'absolument phénoménal.

Dans un premier temps, j'essaie de ne pas en parler du tout. Je choisis des mots qui appartiennent à notre culture, je parle de transfert de poids, de biomécanique, de coordination, etc. Et puis, petit à petit, j'en viens à dire : « vous sentez là, il y a quelque chose que l'on pourrait définir par un mélange de présence, de coordination, de sensation, etc. Mais aucun de ces mots ne suffit à lui seul. Par contre, si on les agrège tous, ça pourrait commencer à ressembler à ce que l'on appelle « Qi ». Alors parfois, je vais vous dire *qi* parce que je ne vais pas vous donner cinquante mots à la fois à mettre ensemble pour dire de quoi je parle. Sachez que c'est une sensation qui même pour les Chinois correspond à des tas de choses différentes et difficiles à définir dans notre culture. Si on parle de *qi* en médecine, ce n'est pas tout à fait la même chose que le *qi* dans les arts martiaux. Le *qi* du Ciel, le *qi* de la nourriture, ce sont des choses un peu différentes mais qui sont imbriquées. C'est comme une corde avec une multitude de fibres différentes qui sont tressées ensemble. C'est un peu comme ça que j'aborde le concept du *qi*. Je pense que c'est un ensemble d'expériences, de termes, de sensations, qui petit à petit, conduisent à une compréhension plutôt intuitive de ce concept. Mais je dois dire que j'essaie de ne pas trop utiliser ce terme.

*A.H : Est-ce que vous employez-vous le mot d'« énergie » dans votre enseignement ?*

*D.F :* C'est presque encore pire. En fait, quand je parle de *qi*, c'est pour ne pas parler de l'énergie. C'est à nouveau quelque chose qui prête à énormément de confusion. Quand on parle d'énergie, certaines personnes l'entendent de manière totalement physique (énergie cinétique, électrique, etc.), pour d'autres, c'est une attitude mentale (intention, volonté), pour d'autres encore, c'est une qualité émotionnelle... Bref, je n'aime pas bien ce terme d'énergie parce qu'on ne sait jamais de quoi on parle. J'essaie de l'éviter. De temps en temps, quand je sens que le contexte est assez délimité, j'utilise le terme, et même là j'essaie de bien spécifier ma pensée.

**Enseigner le Taiji quan selon la personne.**

*A.H : Si vous dispensez un programme condensé de Taiji quan aux acteurs, quels sont les sujets principaux que vous traiterez?*

*D.F :* ça dépend de la façon dont il faut condenser. mon enseignement. Dans ce genre de situation, j'essaie de prendre en compte au maximum ce qui existe déjà chez les gens. J'essaie de ne pas venir avec trop de matériel technique. Comme je l'ai dit tout à l'heure, je fais marcher les étudiants avec les yeux fermés durant le premier cours. Tout le monde marche et, à un moment, tout le monde commence à faire du Taiji. Dans un programme condensé, je pars de ce que les gens ont déjà en eux pour les amener à aborder des notions du Taiji, peut-être par d'autres chemins. Ensuite, je prends peut-être un ou deux exercices. Par exemple, avec le mouvement *saisir la queue de l'oiseau* qui paraît simple, je leur démontre qu'il contient tous les principes du Taiji. Il y a le transfert de poids, le pivotement des hanches, la coordination entre le centre et la périphérie, la posture physique, mentale, etc. Je prends des choses de l'extérieur pour accéder au Taiji, puis repartir du Taiji pour aller vers l'extérieur.

### **Apprendre la forme en aveugle pour prendre conscience dans son corps.**

*A.H : Enseignez-vous directement la forme aux acteurs ? Enseignez-vous l'application du mouvement ?*

*D.F :* On commence par la technique de base, ensuite on travaille sur la forme. En première année, on a dix-sept cours pour apprendre la forme. A la fin de l'année, on jette un premier coup d'œil sur les applications des mouvements. En deuxième année, on travaille beaucoup sur les applications et les exercices avec des partenaires. J'aime bien cette idée d'apprendre quelque chose en aveugle, de ne pas connaître le sens de ces mouvements. Quand ils me questionnent sur ce sujet, j'évite d'y répondre. C'est une des règles du jeu. Je veux leur faire prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur d'eux-mêmes. Je ne veux pas qu'ils miment ou imaginent des actions. Je veux qu'ils soient dans la conscience de leur corps.

*A.H : Intégrez-vous les principes de base (peng lu ji an, cai lie zhou kao) fondatrices du Taiji dans votre enseignement ? Comment ?*

*D.F :* Je ne cite pas ces principes à mes étudiants. Je leur fais travailler la forme. Après, quand on étudie les applications des mouvements, je leur fais travailler les



principes directement avec leur corps, sans théoriser. Mais par exemple, *Pang jing* est une chose tellement omniprésente que je ne peux pas faire autrement que leur en parler. C'est quelque chose qui vient assez tôt dans les cours, cette recherche de dilatation. Comme j'ai appris le Taiji en tant que système de combat, je préfère utiliser ces concepts de façon pragmatique, fonctionnelle. Donc, je n'aborde pas cela d'un point de vue théorique. Dans les arts martiaux, il est bien plus intéressant de parler de théorie lorsqu'on peut la relier à une sensation vécue que de chercher à vivre une abstraction.

### **Donner faim pour apprendre.**

*A.H : Si vous intégrez la poussée des mains dans votre enseignement, quelles sont les idées principales que vous transmettez à l'acteur ?*

*D.F :* Mes façons d'enseigner se sont modifiées au fil du temps. Pour le maître avec qui je travaillais, la poussée des mains consistait à mettre face à face deux personnes les pieds fixes dans un cercle. Tout de suite, les gens commençaient à pousser sans aucune technique, sans savoir comment ils devraient faire. Ils poussaient sans relâche et sans directives et épuisaient toutes leurs ressources d'énergie et d'imagination... Cette méthode marche très bien quand un débutant travaille avec des gens avancés. Le débutant peut faire tout ce qu'il veut, mais au bout d'un moment, il devient fou parce qu'il voit qu'il n'arrive pas à faire bouger son adversaire, quoiqu'il fasse. Cependant, il a le plaisir et la satisfaction de faire tout ce qu'il veut sans aucune limite, mais pourtant il ne rencontre pourtant aucun succès. Pour finir, c'est lui qui a envie d'acquérir de la technique. À ce moment seulement, on commence à lui enseigner la technique, quand l'envie est là. On lui enseigne la technique, les exercices de base de *tuishou*, seulement quand il a faim. C'est comme ça que j'ai appris.

C'est ainsi que j'ai commencé à le faire ici mais je me suis aperçu que, typiquement chez les garçons, cela leur rappelle leur enfance, la cour de l'école quand ils se battaient avec leurs copains. Ils s'amuse beaucoup. Par contre, c'est en général plus stressant pour nombre de filles. Il y a clairement un problème de culture de genre. C'est un exercice très invasif qui conduit à ce que l'autre entre dans ta sphère personnelle, intime. Je remarque que si l'on commence comme ça, c'est souvent un mauvais départ. Après, cela devient

difficile de les ramener à quelque chose de collaboratif où l'on privilégie l'écoute, l'ouverture, la finesse, etc.

Aussi, je commence d'abord par faire quelques exercices d'approche, de conditionnement. Puis je leur donne les consignes : « Vous pouvez pousser votre partenaire avec n'importe quelle partie de votre corps comprise entre les épaules et la ceinture. Le but est de faire bouger son pied sans bouger les vôtres. Ce n'est pas un combat, mais c'est un dialogue. Vous devez écouter l'autre vous dire des choses avec votre corps. Essayez de ne pas vous opposer à ce que vous dit l'autre. Écoutez de ce qu'il dit et accueillez-le. Puis retournez-le et répondez à sa question... »

*A.H : Utilisez-vous les principes de base du Tuishou (écouter, suivre, transformer, repousser) dans la relation à deux?*

*D.F : Oui, petit-à-petit, j'introduis ces notions du tuishou, mais en leur laissant petit-à-petit plus de liberté pour qu'ils aient l'impression de pouvoir s'amuser et s'exprimer.*

### **L'Expérience corporelle est primordiale.**

*A.H : Il y a une notion qui s'appelle « Jin », autrement dit, la force intérieure. est un des points essentiels à développer. Elle s'acquiert après de nombreuses années de travail. Comment abordez-vous cette notion avec vos élèves ?*

*D.F : Je me méfie de l'enseignement à partir de textes lus qui peuvent aboutir à l'abstraction ou le fantasme. Tant que tu n'as pas expérimenté toi-même, tu risques d'avoir des idées fausses. Parce que c'est une création du mental. J'essaie d'éviter d'entraîner les étudiants en ce sens. Je travaille d'une façon très corporelle. J'aime bien les séances de squats dont j'ai parlé précédemment. Dans ces moments-là, les gens peuvent faire des expériences très intéressantes et trouver une autre énergie ou une autre posture mentale, ou mettre en application certaines notions du Taiji. D'autres n'y arriveront pas. En tout cas, tant que l'on n'a pas vécu ces expériences, la théorie ne peut pas les aider. J'attache de l'importance à faire l'expérience de ce cheminement pour accéder à cette notion.*

*A.H : Le Taiji quan est un travail interne ; il met l'accent sur la respiration profonde. Comment intégrez-vous cet aspect dans le travail de l'acteur ?*

*D.F : S'il y a bien un travail très intéressant avec le chant, c'est ce que l'on fait avec la respiration. Quand on fait un travail commun de chant et de Taiji, les élèves peuvent vraiment comprendre des choses de fondamentales.*

Dans le Taiji Yangjia Michuan par exemple, l'attention est d'emblée portée sur la respiration coordonnée avec les mouvements. Dans la méthode de Taiji que j'ai apprise, cette intention n'existe pas. La respiration se fait de façon naturelle. Du coup, je commence par ne rien leur dire du tout. Le résultat est qu'ils ne respirent pas du tout. Ils sont concentrés sur leurs mouvements, leur forme, etc. Ils bloquent complètement leur respiration. Quand ils ont beaucoup bloqué, je leur en parle, je leur demande alors s'ils sont conscients de ce qui se passe avec leur respiration. Ils se rendent compte qu'ils sont fermés et ne respirent pas. A ce moment-là, ils prennent conscience de leur respiration et réalisent l'aisance qu'elle leur procure pour faire le mouvement qu'ils veulent. Ensuite, comme tu l'as vu au début du cours, on fait un travail de respiration. On le fait toujours avant de pratiquer la forme. Cela installe un mécanisme de respiration et de coordination de la respiration avec les mouvements. En général, ça tient un moment...

### **Les huit brocards.**

*A.H : Enseignez-vous aussi le Qigong dans votre cours aussi ?*

*D.F : Les huit brocards. (Ba duan Jing 八段錦) Je l'enseigne en deuxième année. Comme en première année, on met l'harmonie interne dans le mouvement, par les huit brocards, je les invite à aller plus loin dans cette conscience corporelle et à s'approcher du travail de qigong. Pour moi, les huit brocards restent un travail de qigong relativement « externe » dans le sens où il se pratique en mouvement et sont donc relativement accessibles. Les pratiques de pure respiration avec contrôle du diaphragme et de visualisation, me semblent trop profondes dans ce contexte. Par ailleurs, il n'y a pas de sens à les pratiquer en groupe.*

Les huit brocards, tel que mon maître me les a transmis, ne sont finalement pas très loin du Taiji. C'est une autre forme de respiration en mouvement. Cela

dit, d'anciens étudiants me disent que c'est vraiment cet outil simple et pratique qu'ils ont retenu.. Quand parfois ils sont sur des productions, ils proposent cela comme échauffement. Cela leur permet de se fédérer et de faire travailler un groupe assez facilement. Les huit brocards sont beaucoup plus faciles à apprendre qu'une forme de Taiji. Ça fait partie des ressources de leur boîte à outils quand ils quittent l'école.

### **Tenir sa concentration comme tenir un ballon.**

*A.H : Abordez-vous le travail de l'esprit et de l'intention (le Yi), de la concentration, de la vacuité, dans votre enseignement ?*

*D.F :* À nouveau, j'essaie d'éviter les termes trop mystiques ou exotiques pour privilégier des références disponibles dans notre culture. Je parle souvent aux étudiants de la concentration du funambule. Il faut avoir la conscience du chemin, mais ne pas être crispés sur ce chemin, sinon on perd l'équilibre. On ne doit pas se laisser distraire par les choses qui se passent autour de nous, mais on doit en garder la conscience ; on doit garder la vision de l'endroit où on est et de l'endroit où on va. En fait, il ne faut s'accrocher à rien, ni à la corde, ni à l'extérieur. En même temps, on ne doit rien refuser ou occulter. Parfois, je leur dis de tenir la conscience comme un ballon gonflé d'hélium pour les enfants. Le ballon ne tire pas fort, il n'est pas nécessaire de se crisper sur la ficelle, mais il faut juste le tenir tout le temps, si tu l'oublies une seconde, il s'envole. Il ne s'agit pas de crisper sa concentration mais juste de la tenir.

### **Un travail artistique est toujours une question de vie ou de mort.**

*A.H : Lorsque Taiji quan est un art de combat, on souligne toujours « l'éthique » de cet art dans un enseignement traditionnel. Abordez-vous ce thème auprès de vos élèves-acteurs ? Comment ?*

*D.F :* Un travail artistique est toujours une question de vie ou de mort. Lorsque tu t'engages dans une voie artistique, c'est un pari énorme, tu engages ta vie. Pour moi, c'est vraiment le lien entre les arts martiaux et tous les arts, quels qu'ils soient, la peinture, la sculpture, ou n'importe quoi. C'est un travail existentiel. C'est manifeste dans les arts martiaux. Je ne parle pas du combat de rue mais d'un combat entre deux guerriers. Tous deux ont choisi d'être là, l'un en

face de l'autre. Ce ne sont pas des soldats, ce sont des guerriers, venus là par choix personnel. Il n'y a pas de négociation possible entre eux, et c'est là qu'on sort de notre contexte social habituel. Ils ont décidé de faire une rencontre où ils mettent leur vie en jeu. Moi, je ne suis pas acteur, mais pour moi, l'acteur est dans cet état d'esprit. Quand tu montes sur les planches, tu t'engages totalement. C'est presque une histoire de vie ou de mort, avec l'avantage dans les arts martiaux, à l'opposé des arts, qu'on peut mourir plusieurs fois ! Pour un funambule qui marche sur la corde, cela peut être vraiment une question de vie ou de mort. De même, l'alpiniste ressent aussi la dimension existentielle. Tout le monde sait marcher, mais celui qui marche en montagne risque réellement sa vie. Ce n'est plus du tout la même chose. Certes, tu fais un pas devant l'autre comme tu le fais dans la rue. Mais si tu commets une erreur, tu meurs. Pour moi, c'est tout l'intérêt d'amener cette éthique des arts martiaux aux acteurs.

### **L'apprentissage des armes : s'harmoniser avec soi-même et avec l'autre.**

*A.H : Parmi les différentes armes, pourquoi choisissez-vous d'enseigner le sabre à l'acteur ? Quel est l'objectif ?*

*D.F :* Pour moi, le sabre (dao 刀) est l'arme qui transpose le mieux le travail à mains nues. Le sabre. L'épée (jian 劍) est un instrument très différent. Elle nous emmène dans un autre monde avec un écart très important par rapport au travail à main nue. Avec le dao (sabre), le pas est moins difficile à franchir. Je vise trois objectifs avec le sabre: se mettre en harmonie avec un objet, apprendre intuitivement et apprendre de son apprentissage.

L'harmonisation avec soi-même et avec l'autre est abordée dans le travail à mains nues, être en harmonie avec un objet est un autre chapitre. Le sabre est une prothèse. C'est comme si on te mettait une jambe de bois et que tu devais réinventer ton corps avec cette prothèse. Il faut l'intégrer. Il s'agit de ne pas se battre avec cet objet mais de l'accepter et de l'intégrer dans son schéma corporel. Par ailleurs, on étudie le sabre d'une façon particulière en troisième année. Je ne fais que leur montrer la forme. Pour le coup, ils ressentent un peu plus l'approche orientale de l'apprentissage. Je ne dis rien et ils ne posent aucune question. Je montre la forme et ils m'imitent. Il n'y a aucune indication. La consigne : absorber très rapidement. Je leur dis : « à la fin de cette période, je

veux avoir l'impression que vous êtes coutumiers du sabre, que pour vous c'est un objet aussi usuel qu'une fourchette ou un vélo... que vous avez l'habitude de tenir cet objet.» C'est là le troisième objectif visé «apprendre de son apprentissage», réaliser par quels moyens on s'est approprié cet objet ; donc si demain un rôle exige de manier une scie circulaire ou une raquette de tennis comment l'intégrer rapidement dans sa gestuelle.

*A.H : Est-ce qu'ils travaillent à deux avec le sabre ?*

*D.F :* Oui, d'abord ils apprennent la forme, puis ils passent au travail à deux.

*A.H : En dehors du Taiji quan, enseignez-vous d'autres arts martiaux aux acteurs ?*

*D.F :* En deuxième année, je donne aux acteurs un petit module de Shaolin, juste pour leur faire goûter à autre chose. En deuxième année, je les connais mieux, je sais mieux comment ils peuvent supporter corporellement les exercices. D'ailleurs, leur condition physique est meilleure à ce moment-là. On peut s'aventurer dans un autre domaine. Je leur offre une visite dans une culture gestuelle nouvelle pour eux. Mais pour moi, une discipline n'est pas meilleure que l'autre. C'est la façon de faire qui compte. Ce n'est pas ce qu'ils font mais leur façon ou non d'en faire une pratique martiale. La pratique des arts martiaux est très fine, complexe. Je connais des gens qui font du tennis ou du piano dont l'esprit me semble tout à fait proche de ce que j'expérimente dans les arts martiaux.

### **Gongfu 功夫 : maîtrise de la technique**

*A.H : Comment définissez-vous le terme « Gongfu 功夫 » dans la pratique du Taiji quan ?*

*D.F :* Encore un terme que j'évite ! Sauf pour exprimer justement que le *gongfu* ne veut pas dire « art martial ». Le terme est composé des mots « homme » et « exercice ». Il signifie donc « maîtrise » ou « avoir la virtuosité dans un domaine », « celui qui fait un avec la pratique ». On peut avoir le *gongfu* en peinture, en cuisine, en n'importe quoi finalement ; alors bien sûr, on peut dire qu'on a le *gongfu* du Taiji quan. Mais prétendre ou dire qu'on en a la maîtrise, n'est-ce pas prétentieux ? Alors si j'utilise ce terme, quand je dis de quelqu'un

qu' « il a le *gongfu*, (il a la maîtrise) » c est pour exprimer mon admiration face à un grand talent.

*A.H : Parmi vos élèves, certains sont-ils assez appréciés pour avoir envie de continuer la pratique du Taiji quan dans leur carrière ?*

*D.F :* Oui, certains d'entre eux continuent. Depuis deux ans, on organise un samedi par année une rencontre des anciens élèves, on refait la forme à mains nues, la forme de sabre et du tuishou. Certains ont oublié tout ou partie de la forme et se rafraîchissent la mémoire, mais on en voit quand-même qui continuent à pratiquer. Il y a aussi des élèves qui, en sortant de la Manufacture, s'inscrivent dans un club de Taiji. En réalité, ce qui compte n est pas qu'ils pratiquent le Taiji, mais l'expérience qu'ils en tirent, celle d'une pratique corporelle régulière, dans laquelle ils peuvent progresser et s'auto-évaluer. La forme devient une sorte de grille de référence qui permet chaque jour d'estimer son niveau de présence, son état corporel, son état mental, une jauge qui renseigne au quotidien sur l'état du chantier et les ressources disponibles. Ainsi, sur plusieurs années, chacun peut constater sa façon de progresser. Quel que soit le domaine! Faites tout ce que vous voulez, faites de la natation, de la trompette, n'importe quoi, mais trouvez cette ligne directrice qui vous porte tout le temps. Les acteurs professionnels me parlent souvent de leur sensation d'un manque de pratique de l'acteur. Il faut un outil qui leur permette de continuer à travailler, à avancer, même quand ils ne sont pas engagés sur une production.

### **Pratique du Taiji quan est le chemin sur lequel on avance.**

*A.H : Qu'est-ce que la pratique de Taiji quan vous apporte dans la vie ?*

*D.F :* J'ai un peu une réponse toute faite parce qu'on me pose souvent cette question. Pour moi, le Taiji ou les arts martiaux en général sont justement le chemin sur lequel j'avance. Parfois beaucoup, parfois pas beaucoup, mais j'avance. Finalement, c'est ça qui est vraiment très précieux : quand dans la vie, tu as quelque chose où tu sens que tu peux progresser. J'ai l'impression que c'est une aspiration profondément humaine. Evidemment, tu ne progresses pas tout le temps, surtout pas tout le temps beaucoup. Il faut trouver un domaine dans lequel tu peux supporter cette difficulté. Je trouve que la progression est comme un escalier. Il y a des moments où tu apprends beaucoup, c'est très excitant, tu as

l'impression d'avancer beaucoup. C'est la contre-marche, la partie verticale, ensuite, tu arrives sur la marche, le plat. Tu as l'impression que pendant des semaines, des mois, des années, rien ne se passe, tu ne t'élèves plus. Tu ne sais plus comment aller plus loin... et bien, il faut continuer, tout simplement, sans se poser de questions. Il faut accepter, travailler la technique, continuer. Et puis, tout à coup, ça repart. Il y a de nouveau des progrès, des moments excitants etc. Ça te remotive à fond mais ça ne sera jamais une ascension permanente.

L'important est de trouver le domaine dans lequel tu peux supporter ces phases de vacuité. Je dis parfois aux étudiants: c'est comme si tu étais dans un voilier pour traverser l'océan. Voilà, il y a du vent dans les voiles, c'est super, ça avance, mais tout à coup tu arrives à un endroit de calme plat, et c'est fini, il n'y a plus de vent, plus de courant, plus rien. Il faut sortir les rames, ramer, ramer, ramer. Tu ne sais pas combien de temps ça durera, mais il faut ramer jusqu'à un endroit où il y a à nouveau du vent. Le voyage repart, jusqu'au prochain calme plat ou... à la prochaine tempête, il y en a aussi ! Je sais qu'il n'y a pas beaucoup de domaines où j'arrive à avoir cette détermination. Même si ça ne m'intéresse plus, s'il n'y a plus d'excitation, je ne lâche pas... Je pense que si tu trouves dans ta vie le chemin sur lequel tu peux tout le temps continuer à avancer, tu ne vas pas t'ennuyer et quand ça s'arrêtera, tu n'auras pas de regrets.



**Entretien avec Philippe Berrier,  
ancien professeur de Taiji quan à  
l'ENSAD - Théâtre National de Strasbourg (TNS)**

**Le 8 juin 2018**

**Au café de l'ESAD-TNS, à Strasbourg**

**Entretien lu, corrigé et augmenté par Philippe Berrier**

*A.H : Quand avez-vous commencé à pratiquer le Taiji quan ?*

*P.B :* Je pratique l'aïkido depuis 1977, et le Taiji quan depuis une quinzaine d'années. J'ai eu l'opportunité de venir enseigner ici grâce à l'ancien enseignant du TNS, M. Simon, qui était mon professeur d'aïkido. J'ai commencé avec le groupe 36 vers 2005-2006. J'ai appris le Taiji quan avec Malou Hamert, qui a pratiqué le karaté pendant plusieurs années à haut niveau, et qui, lorsqu'elle l'a arrêté, s'est tournée vers le Taiji quan. Je pratiquais le Taiji quan avec elle jusqu'à l'enseigner ici.

*A.H : Comment les cours du Taiji quan sont-ils organisés dans le planning de la formation des élèves ? Par exemple :*

- *La fréquence des séances et leur durée.*
- *Les étudiants des trois années bénéficient-ils tous des séances?*
- *La participation est-elle obligatoire ou optionnelle ?*

*P.B :* Il n'y a toujours que deux promotions en cours et douze élèves comédiens par promotion, six jeunes femmes et six jeunes hommes. J'ai un cours d'1h30 avec six élèves et une autre fois 1h30 avec les six autres par semaine. Tout le monde bénéficie des cours pour les étudiants de troisième année. Au début, je faisais deux matinées par semaine pour deux groupes. Puis, cela a changé et je ne faisais plus qu'une matinée pour un groupe.

C'était obligatoire. Mais les élèves n'aiment pas entendre « obligatoire ». Il fallait arriver à créer un état d'esprit susceptible de les faire adhérer à ce que l'on leur proposait et ce que cette discipline allait leur apporter dans leur pratique de comédien. Évidemment, il y a toujours des élèves qui sont très enthousiastes, et puis d'autres qui le sont beaucoup moins. Ça dépend des promotions et des groupes. Il y avait des groupes où tout le monde venait. Il y a des groupes qui étaient plus difficiles à motiver. Certains n'aimaient pas trop faire de travail

physique. Donc, ils arrivaient en retard. Ils trouvaient des excuses. D'où la nécessité de trouver quelque chose de suffisamment motivant pour qu'ils viennent spontanément.

*A.H : Si l'acteur doit suivre le cours du Taiji quan pendant les trois années de leur formation à l'ENSAD, comment désignez-vous votre enseignement ? Est-il différent après différentes années d'apprentissage ? Mettiez-vous un objectif ?*

*P.B :* L'objectif principal est qu'à la fin de la troisième année les élèves connaissent la ligne entière de « la main de la santé », un enchaînement de mouvements mélangeant à la fois Taiji quan et qigong. Par cette chorégraphie de mouvements, les élèves apprennent les bases du déplacement ; le transfert du poids de corps du taiji quan. C'est le début pour entrer dans cette pratique. Le but ultime est qu'ils arrivent à faire l'enchaînement de Taiji quan de cette ligne spécifique, les yeux fermés. Malgré la perte de repère spatial, ils doivent être capables d'enchaîner les mouvements sans se perdre dans l'espace et sans être déséquilibré. Pour cela, en plus de la pratique physique des mouvements, je leur propose aussi de les faire mentalement afin qu'ils puissent intérioriser le travail du Taiji quan.

Par ailleurs, comme j'ai enseigné l'aïkido pendant vingt ans en club puis au TNS, je mélange le Taiji quan et l'aïkido dans mon enseignement. C'est très complémentaire dans la pratique. Dans le Taiji quan, on fait le mouvement seul. Par contre, l'aïkido demande de travailler avec un partenaire. Il faut s'adapter parce qu'on change de partenaire à chaque nouveau mouvement et ce n'est jamais la même chose. C'est intéressant pour les acteurs, car eux aussi doivent travailler avec des gens différents, et donc des manières d'être différentes.

*A.H : A part cet enchaînement de Taiji quan, utilisez-vous des exercices de base ?*

*P.B :* Les exercices de déplacement sont la base du Taiji quan. Au début, je leur faisais faire beaucoup de déplacements. Tout d'abord seul, puis en portant un partenaire. On utilise tous les déplacements tirés de cet enchaînement de Taiji quan et on multiplie les directions.

*A.H : C'est la marche que vous enseignez ?*

*P.B :* Complètement. Parce que quand on marche, on est tout le temps en

déséquilibre. A chaque pas on rattrape le déséquilibre que l'on vient de créer. L'idée est de déconstruire au départ la marche normale et de dire aux gens que l'on va faire autrement. C'est-à-dire, qu'à chaque fois que l'on fait un pas, on amène le poids du corps sur l'appui déplacé, on pourrait presque s'arrêter et partir dans une autre direction. Dans cette marche, on se déplace avec les genoux pliés. Prendre appui avec un pied, c'est chercher la force dans le sol. Ça sert pour faire le pas suivant. Il faut essayer d'être présent le plus possible à chaque pas afin que le pas suivant soit fait consciemment.

*A.H : Selon vous, quelles qualités spécifiques du Taiji quan aident l'acteur dans son jeu ?*

*P.B :* La concentration, le travail de centrage. L'idée est aussi de dire « ici et maintenant ». On est là aujourd'hui à cette heure et on fait du Taiji quan. On essaie de ne pas se disperser mentalement. On se rassemble physiquement et psychiquement pour être là à cet instant. Comme au moment où le comédien va entrer en scène, être ici et maintenant prêt à ce qu'il doit faire, le texte, un geste, etc. Pour les faire complètement en conscience, il doit oublier ce qu'il y a autour, oublier ses soucis. Le travail de Taiji quan permet à l'acteur de se centrer, de se rassembler parfaitement autant physiquement que mentalement. Il apporte plus que ce que vous avez déjà. Par ailleurs, dans le Taiji quan, le centre c'est le ventre. Un comédien entre sur scène, et doit être présent dans l'espace qu'il va occuper. S'il n'assure pas une pesanteur avec cette concentration dans le ventre, il apparaîtra comme évanescent. La pratique du Taiji quan aidera l'acteur à trouver ce poids pour être présent.

*A.H : Comment aidez-vous l'acteur à développer sa capacité de concentration ou sa capacité physique avec le Taiji quan ?*

*P.B :* Simplement par la pratique. C'est un travail répétitif qui ressemble beaucoup au théâtre. Pour moi, dans tous les apprentissages, c'est la même chose. Dans un premier temps, on vient apprendre quelque chose que l'on ne connaît pas. On regarde et on essaie de répéter. Progressivement, on commence à acquérir et à mémoriser ces mouvements, à répéter le plus possible, à l'identique de ce que montre le professeur. A un moment donné, on s'approprie le mouvement. Le pratiquant va y mettre sa différence dans la façon de le faire, de vivre le mouvement.

Par rapport au travail de l'acteur, j'imagine que, quand vous (les comédiens) apprenez votre rôle, dans un premier temps, vous voyez le texte, vous le lisez et vous essayez de le retenir. Après, vous allez le dire, l'interpréter. Cela va être l'interaction avec votre personnage. A un moment donné, vous allez vous approprier ce texte. Vous allez mettre à l'intérieur du personnage qui vous êtes. Cela va devenir votre texte à vous. Vous allez habiter le texte. L'apprentissage du Taiji quan ressemble beaucoup à l'apprentissage que fait le comédien mais avec une dimension plus physique. Tout ce que vous aurez intégré dans le taiji quan, va vous apporter une dimension supérieure dans le travail de comédien. C'est un complément très intéressant.

*A.H : Le Taiji quan est un travail interne, il met l'accent sur la respiration profonde. Est-ce que vous mettez en lien la concentration et le travail du souffle ? Comment faites vous cette relation avec le travail de l'acteur ?*

*P.B :* Je ne fais pas de fixation sur le souffle. Par contre, j'insiste tout le temps sur l'expiration dans les mouvements. Le mouvement de poussée s'accorde à l'expiration. Après, la respiration doit être légère. Je ne veux pas que les élèves fassent une fixation sur le souffle. Parce que, souvent, quand on dit qu'il faut inspirer et expirer à ce moment-là, les élèves n'arrivent pas à faire tout en même temps. Par exemple, si l'on se concentre sur l'expiration, ils oublient les mouvements. Donc, je leur dis que l'expiration est très importante dans toutes les poussées. On expire, et après on inspire. L'inspiration vient naturellement après l'expiration. Par contre, je leur explique toujours que le taiji quan est un art martial dit interne comparé au judo, au karaté ou à l'aïkido. C'est important de rappeler que le taiji quan est un art martial même si les mouvements sont faits très doucement. Comme je viens de l'aïkido, ce lien avec l'art martial me paraît important à souligner. Pourquoi on fait ces mouvements très lentement ? C'est parce que l'apprentissage lent permet au pratiquant d'apprendre le mouvement le plus juste possible. Après, quand on maîtrise le geste, on peut le faire plus rapidement et toujours juste.

*A.H : A quel moment pensez-vous que le Taiji quan peut s'intégrer dans la formation de l'acteur? Au débutant ? A ceux qui ont déjà une certaine base de l'entraînement de l'acteur ? Ceux qui sont le plus avancé ?*

*P.B :* Pour les débutants. Je pense qu'il faut leur donner une formation dès le départ. Ce sont de belles bases qui vont être utiles pour l'avenir. Hormis cela, la pratique régulière permet la progression que l'on soit débutant ou avancé, comme dans toute discipline.

*A.H :* Est-ce que la direction de l'école visite votre cours pour savoir ce que vous faites et mettre le lien avec leur pédagogie générale ?

*P.B :* J'ai croisé deux directions. Mme Julie Brochen n'était pas très convaincue de l'intérêt de cette pratique. Il y avait quelques problèmes avec certains élèves, qui ont senti cela. Ils l'ont utilisé pour remettre en question cet apprentissage. On en a parlé pendant les réunions pédagogiques. Heureusement, il y avait Marc Proulx, enseignant corporel au TNS, qui lui était très impliqué. Marc est venu à mon cours pour montrer l'exemple aux élèves. A ce moment-là, on a eu une période très sympa, très agréable. Le nouveau directeur est assez éloigné de la transmission, de la pratique physique. Quant à moi, la présence physique du comédien au cours me paraît importante et normale. Mais parfois la volonté est un peu défaillante. Pourtant, je sais qu'il y a certains élèves qui ont continué à pratiquer après être sortis de l'école. Ils ont senti quelque chose. Ce n'est pas la majorité. Mais même s'il n'y en a qu'un, c'est déjà très bien.

*A.H :* Quand on pratique le taiji quan, cela crée une certaine sensation dans le corps. Il paraît assez compliqué pour expliquer cette notion de « qi » pour les occidentaux, comment faites-vous comprendre cette sensation et la notion « qi » aux acteurs?

*P.B :* Il y a une pratique « kokyuhō » dans l'aïkido. C'est un travail qui se pratique à genoux, face à face. L'un des deux pratiquants saisit les poignets de l'autre, et la personne tenue doit pousser afin de renverser son partenaire sur le côté. A travers la résistance opposée, on travaille sur le centre. Ce n'est pas juste un exercice de force. On fait passer le « kokyuhō » dans les bras par l'intermédiaire du centre. Et c'est justement le qi puisé dans le centre qui va donner la force de pousser et renverser le partenaire. Il s'agit d'un travail d'échange. Au fur et à mesure de l'évolution de la personne, on offre plus ou moins de résistance. « kokyuhō » est le véhicule de « kokyu ». Le « kokyu » est le véhicule du qi. Je faisais ces exercices avec mes élèves en fin de la séance pour qu'ils ressentent que tout vient du centre (bas ventre).

*A.H : Quelles sont les difficultés principales que vous rencontrez dans votre enseignement pour l'acteur ?*

*P.B :* Les difficultés principales hormis, pour certains, la difficulté à motiver leur participation pleine et entière, je les rencontre avec des personnes qui sont physiquement très raides. J'en ai croisé plusieurs. Quand vous prenez leur main, vous avez l'impression que vous tenez toute la personne en un seul morceau. J'aurais même pu le soulever si j'avais été assez fort. C'est un gros travail pour le professeur. Pour cela, j'ai rajouté un peu de sophrologie en fin de séance pour que la personne apprenne à se relâcher complètement. Pour leur faire comprendre qu'il faut se lâcher physiquement pour que l'esprit se relâche également et vice versa, je leur proposais un exercice de sophrologie adapté. Allongé au sol, l'exercice consiste tout d'abord à relâcher successivement toutes les parties du corps, puis son esprit.

*A.H : Si vous donnez un programme comportant peu de séances du Taiji quan aux acteurs, quels sont les sujets auxquels vous vous attachez principalement ?*

*P.B :* Principalement, c'est le travail de déplacement avec le transfert du poids de corps que je privilégie, afin d'effectuer un travail en profondeur, ressentir son centre, et de rassembler ainsi le corps et l'esprit. On peut commencer avec une attitude assez haute sur les jambes, puis progressivement avec les genoux pliés un peu plus bas pour maîtriser ce déplacement. Le centrage dans le déplacement, la recherche de la force dans le sol sont très importants. Je me servirai aussi d'une partie de la ligne de « la main de la santé » qui apprend la continuité des mouvements. Cela donne du sens à la forme et comment on lie les mouvements entre eux.

*A.H : Si vous intégrez la poussée des mains dans votre enseignement, quelles sont les idées principales que vous transmettez à l'acteur ?*

*P.B :* J'utilise plutôt l'aïkido pour le travail d'échange. En même temps, avec une pratique plus physique. On apprend à faire des roulades en arrières, des roulades en avant. On s'approche du sol pour ne pas en avoir peur. Accepter que l'autre nous fasse subir une technique. Cela n'est pas évident pour tout le monde. Parfois, chez certaines personnes, c'était vraiment difficile d'être touché ou « manipulé » dans certains mouvements. Il y avait également des gens un peu

brutaux dans leurs mouvements. Je leur rappelais que même si c'est un art martial, l'idée est de travailler d'une manière la plus harmonieuse possible. Ici, je vous apprend à bouger harmonieusement avec une autre personne. L'aïkido est très utile pour l'acteur afin d'établir le rapport avec l'autre, puis, le sentir et réagir à son impact. En fait, je faisais une semaine l'aïkido et une semaine Taiji quan dans mon enseignement. J'alternai l'un et l'autre.

*A.H : Comment intégrez-vous le travail de l'esprit et de l'intention (le yi) dans votre enseignement ?*

*P.B :* Quand on atteint un certain niveau, on dépasse le stade de l'apprentissage, de l'appropriation de la technique, on va être presque dans l'anticipation. C'est-à-dire qu'on va sentir l'intention des autres. Mais c'est déjà un haut niveau de pratique. Je l'ai évoqué et leur ai expliqué jusqu'où on peut aller avec la pratique. Il faut au moins dix ans de pratique avec 3 ou 4 séances par semaine pour y arriver.

*A.H : Enseignez-vous les armes à l'acteur ?*

*P.B :* En aïkido, oui. On travaille avec le bâton, *Jo*. Il y a *Jo* contre *Jo*, travail à deux. Puis, on enchaîne les mouvements avec *Jo* tout seul. Ensuite, on a le *Jo* en main et l'autre vient saisir le *Jo* à main nue. Par ailleurs, je leur faisais travailler le sabre en bois, le *bokken*. *Jo*, c'est la continuité du bras. On manipule un objet raide en donnant l'impression qu'il est souple. Il faut bouger ce bâton comme si c'était une continuité du bras. On ne peut pas le saisir avec une main crispée. Il faut travailler la souplesse des gestes, des mouvements, puis, donner la vie à ce bâton. Au début, on ne sait pas bien comment tenir le bâton et on touche les autres avec un bâton dans la main. Il prend beaucoup d'espace. En fait, on n'a pas besoin de beaucoup de place pour jouer avec le bâton. C'est toujours dans la recherche du centre, un travail de centrage. En général, je place le travail des armes en dernière année quand les élèves ont une meilleure maîtrise des mouvements et un développement corporel amélioré.

*A.H : Qu'est-ce que la pratique du Taiji vous apporte dans la vie?*

*F.B :* Je reviens toujours à l'aïkido. J'avais commencé avec l'aïkido qui est un art martial externe et cela m'a semblé naturel de passer au Taiji quan qui est un art martial interne. Cela m'apporte une certaine assurance. Cette pratique me

permet d'aborder une situation critique d'une manière plus sereine. Plus de capacité à se décaler, de ne pas être tout de suite pris dans l'action, de regarder ce qui est en train de passer et de réagir d'une manière plus réfléchie et juste. On n'est pas dans la réaction, mais dans la réflexion. L'observation devient plus consciente, puis, au fur et à mesure, ça devient naturel. L'appropriation des techniques donne l'accès à ce « naturel ».



**Entretien avec Adda Keliche,  
professeur de Taiji et de Viet Vo Dao  
à l'Ecole Nationale Supérieure d'Art Dramatique de Montpellier  
(L'ENSAD-Montpellier)  
Le 29 juin 2018  
A L'école traditionnelle d'arts martiaux vietnamiens, à Montpellier  
Transcription envoyée à l'intervenant sans retour**

Le cours d'art martial dans la formation de l'acteur à l'ENSAD-Montpellier est intitulé « le Taiji ». Pourtant, ce cours de Taiji dirigé par Adda Keliche ne renvoie pas une pratique classique du Taiji quan. Le Taiji dont Keliche présente ici sont des arts martiaux vietnamiens. Ces derniers, basés sur l'art martial chinois et l'art de souffle, sont une combinaison du Viet-Vo Dao, des arts martiaux internes du bagua quan, xingyi quan et le jeu des cinq animaux.

*A.H : Comment vous avez rencontré l'art martial du Taiji ?*

*A.K :* J'ai été attiré par l'art martial depuis mon plus jeune âge mais je n'avais pas de moyen de financer mon apprentissage. Donc, je regardais des films. J'ai commencé à l'étudier sérieusement à partir de 17ans. A l'époque, je cherchais à apprendre la boxe thaï pour faire de la compétition et des championnats. Mais je suis tombé par hasard dans une école traditionnelle d'arts martiaux vietnamiens où ils enseignent Viet-Vo Dao, Vo tua...etc. J'ai travaillé avec un maître très traditionnel, très exigeant en terme de discipline. Puis, j'ai ouvert ma propre école en 2003.

Le Viet-Vo Dao est un style d'art martial en Vietnam. Il est l'art martial le plus pratiqué en Vietnam. Notre maître le fondateur a unifié les arts martiaux vietnamiens dans les années 70 en créant la première Fédération française de Viet-Vo Dao. Cette dernière a regroupé sept grands maîtres du Vietnam dont lui-même faisait partie. Cela a commencé au cours des années 70 en France, mais les arts martiaux vietnamiens étaient pratiqués depuis longtemps sans organisation structurée. Ils restaient peu connus et pratiqués dans un cadre traditionnel. L'enseignement passait de maître à disciple, de père à fils sans le support d'une organisation. De ce fait, il a gardé son authenticité.

En Asie, il y a toujours une philosophie derrière l'art martial asiatique. Mais en France ou en Occident, l'art martial n'est pas souvent pratiqué avec un arrière plan philosophique. On sépare les deux aspects traditionnels en ne gardant que le sport de combat. La pratique traditionnelle est complète. Elle a pour objectif de canaliser l'énergie, de maîtriser la technique, son propre corps et son esprit. Il met en valeur un art de bien-être plus qu'un art de guerre. Par contre, en France, on met l'accent sur le sport de combat et de compétition.

Dans notre école d'art martial traditionnel vietnamien on inclut la notion du Taiji et on propose trois branches d'enseignement. Dans un cas on parle de « yang », externe, extérieur, extérioriser. Cela renvoie à la formation du corps, à un travail postural, physique, dynamique. Dans l'autre cas on parle de « yin », interne, intérieur, intérioriser. « Yin », il s'agit de la respiration, de la méditation, du qigong en fonction de cinq moments énergétiques de l'année selon la médecine traditionnelle chinoise. Quant à la troisième branche, la partie du Taiji, notre définition du Taiji n'est pas le Taiji quan classique. Il ne s'agit pas de style Chen, Yang ou d'autres. Dans notre pratique, nous faisons le bagua zhang, art martial interne comme le Taiji quan. C'est une pratique de santé et de bien-être, autant qu'un support pour l'externe. Le mouvement consiste à absorber et repousser. On y trouve beaucoup de rotation et de marche en cercle. Parce que le maître fondateur de notre école a appris le bagua zhang avec trois grands maîtres du bagua zhang au sud de la Chine puis, il l'a transformé dans l'art martial vietnamien, quand l'art martial vietnamien a été introduit, il y a cinquante ans. Tout le monde le disait Taiji parce que c'était plus connu. Les maîtres à l'origine disaient que l'on faisait du Taiji car ils pensaient tout simplement d'un point de vue de la facilité de communication interne et externe. Puis, on fait aussi le Xingyi quan, un autre sorte de l'art martial interne.

Quand je présente la pratique de notre école devant des maîtres de Taiji quan, ils me disent que ce n'est pas du Taiji quan. Je leur dis c'est vrai, je ne fais pas de Taiji quan mais bagua zhang. Ils me demandent pourquoi vous le nommez Taiji. Parce que ça s'appelle *Tai ge ge tao* en vietnamien, ça veut dire « la voie du Taiji quan », « la voie de l'harmonie ». Le problème en Occident est la traduction qui déforme le sens d'une langue à l'autre. Mais en vietnamien, on comprendra que *tai ge ge tao* est la forme souple (Yin) par rapport à la forme rigide (Yang). Il

contient la partie interne et externe dans la pratique. A l'origine, ce n'est pas nécessaire de comprendre le terme pour le pratiquer. On n'explique pas trop mais simplement on fait pratiquer. On met l'accent sur le vécu / le ressenti énergétique plus que sur la compréhension sur le système énergétique. Une fois quand on a senti et travaillé avec son corps, on peut faire lien des deux facilement.

*A.H: Comment les cours du Taiji sont-ils organisés dans le planning de la formation des élèves ? Par exemple :*

- *La fréquence des séances et leur durée en heures,*
- *Les étudiants des trois années bénéficient-ils tous des séances ?*
- *La participation est-elle obligatoire ou optionnelle ?*

*A.K: L'idéal c'était que le groupe d'élèves suivent le cours pendant trois ans. Les deux premières années sont obligatoires pour les élèves prenant les cours techniques : la danse, le chant, l'art martial, etc. Pourtant, ils ont beaucoup de préparation en création en troisième année, à partir de cette année ils viennent une fois sur deux. Ce n'est plus obligatoire. Mais à ce moment-là, je reçois un nouveau groupe qui entre en première année de formation. Je fais le lien entre les anciens et les nouveaux. Pour celui qui vient d'arriver, cela lui montre qu'il y a eu une complète révolution devant lui. Ça lui permet de comprendre qu'il peut arriver au maximum de ce que l'on lui propose. Donc, les étudiants font trois années de formation où ils obtiennent une licence.*

En principe, mon cours est composé de la partie martiale, de l'étirement, et de la partie interne, autrement dit, du travail sur soi. Dans la partie martiale, il s'agit d'un travail physique et de posture pour apprendre à donner un coup de pied ou un coup de poing. Cela fait travailler le corps des étudiants. Je l'appelle « rendre dedans ». Ça peut être par exemple un combat, dans une position très dure. Il y a beaucoup de gens qui peuvent pleurer. Parce que l'on a mal physiquement, des choses que l'on ne perçoit pas consciemment vont sortir. Ensuite, on va travailler sur l'étirement et l'assouplissement pour réveiller l'ensemble du corps. Cela a pour but de rendre le corps disponible jusqu'à pouvoir bouger comme on veut. Il y a une demi-heure d'étirement dans tous les cours. Ces deux parties consistent à créer un enchaînement chronologique sur la base d'une logique anatomique. Par exemple, l'étirement correspond à tous les méridiens du corps. Enfin, on

enchaîne dans la partie interne. Les élèves se reposent. Ils sentent le bien-être du relâchement après un travail physique intense. Là, on donne des indications anatomiques, physiologiques et émotionnelles, etc. Lorsque l'on est au moment de la pause, on peut entendre ce qui se passe à l'intérieur de soi et aux alentours.

Par ailleurs, pour moi, le jeu de l'acteur renvoie aux cinq animaux qui se reflètent dans les cinq éléments, les cinq animaux et les cinq émotions. Les cinq animaux sont les singes (la peur), les tigres (la colère), la grue, l'ours et le cerf. A travers la forme des animaux, on exprime les émotions. La peur n'est pas forcément une émotion mais un comportement anatomique et physiologique. La peur est la mise en place des « eaux ». Cela l'associe aux reins et à la vessie. Il s'agit des eaux qui vont être mises en action. Puis, le tigre ne peut pas exprimer sa puissance s'il n'y a plus d'énergie. Le jeu des cinq animaux renvoie à la partie interne de notre pratique. Pour développer la capacité interne, on travaille en même temps sur le mouvement, la respiration, la méditation, la maîtrise de certain qigong et le travail de perception et de dynamisation selon les saisons. Cela nous permet de comprendre et d'apprivoiser notre mécanisme interne. Ensuite, on met en place ces cinq éléments dans le Taiji avec les expressions des cinq animaux. Il y a une forme fixe pour chaque animal. C'est-à-dire, le *dao*. Mais l'expression sera différente pour chaque animal. Il y a le *dao* du singe, du tigre, etc. Chaque mouvement, soit une attaque, soit une défense, va être interprété ultérieurement. Une fois que l'on obtient la maîtrise des mouvements, on se lance dans le travail à deux. On applique tous les mouvements en les distinguant entre Yin et Yang.

*A.H: Quelles sont les difficultés principales que vous rencontrez dans votre enseignement pour l'acteur ?*

*A.K: J'observe que les jeunes d'aujourd'hui ont moins de force physique. Ou l'on rencontre les sportifs, ils prennent tout ce que l'on leur propose. Ou l'on rencontre des gens qui ne comprennent pas à quoi la pratique physique peut leur servir. C'est comme quand on était à l'école, on ne comprenait pas pourquoi on va apprendre toutes les matières. Quand on rentre dans la vie de tous les jours, on se dit si j'avais su, j'aurai dû faire mes devoirs. Mais ce n'est pas tous les jeunes qui sont comme ça. Il y a toujours des jeunes qui sont très motivés pour apprendre.*

Parfois, les élèves-acteurs arrivent aux cours fatigués. Je les fais jouer par exemple pour les dynamiser avec tout simplement un ballon. Puis, quand ils se réveillent, on commence notre pratique. J'essaie de leur montrer que l'énergie peut venir par l'esprit, par la volonté.

*A.H: La direction de l'école vous demande-t-elle, de présenter un résultat de votre enseignement en fin d'année ?*

*A.K: Pas du tout. Il y a une grande liberté dans notre enseignement. L'école ne nous fixe pas un objectif. Mais je demande au groupe de la troisième année de faire une présentation à la fin d'année. Généralement, j'invite le directeur et la secrétaire du directeur à venir. Ou, parfois, le directeur vient à mes cours pour jeter un coup d'œil par curiosité.*

En outre, chaque année on a une réunion de tous les intervenants pour donner les notes sur chaque élève. Peu importe la discipline les retours ou des remarques, de tous les professeurs s'expriment. Chaque enseignant, donne les points sur lesquels chaque élève doit travailler ou retravailler. Souvent, on trouve des suggestions unanimes sur le même élève.

En même temps, il y a un retour des élèves. On leur demande si ce que vous apprenez à l'école est utile pour leur métier. Majoritairement, ils disent oui. Lorsque l'on travaille sur la mémorisation du texte, sur la création, le cours du taiji est le seul moment où on leur demande de déposer leur tête, de penser à rien. On se lâche, se délivre quelque part. Même s'ils ne gardent rien de *dao* qu'on leur montre, le *dao* leur permet de dégager de l'énergie positive à travers un travail physique intense.

*A.H: Le Taiji est un travail interne, il met l'accent sur la respiration profonde. Comment intégrez-vous cet aspect dans le travail de l'acteur ?*

*A.K: On applique la respiration abdominale. On la travaille dans la posture debout. La respiration abdominale permet de relâcher l'ensemble de muscles du corps. Chez la plupart des adultes, la respiration s'arrête souvent au poumon et on oublie le ventre. Mais ici on demande à l'élève de relâcher les épaules et la poitrine et de respirer avec le ventre en descendant toutes les tensions vers le*

bas. Quand on fait un travail de tonification, on inspire sur le ventre et on laisse la poitrine vide et relâchée. On s'appuie sur le ventre et on continue à parler normalement sans s'épuiser ou appuyer sur le cœur. Du coup, la respiration ne concerne que l'abdomen, le *dantien*, le bas-ventre.

*A.H: On cherche la spontanéité dans l'art martial ainsi que dans le jeu de l'acteur. Que veut dire la spontanéité du pratiquant du Taiji ?*

*A.K:* Cela renvoie à l'ouverture. Dans le combat, on essaie de trouver le calme absolu. Il s'agit de sa capacité à observer. On enlève toutes ses émotions ou ses pensées parasites pour être dans l'observation. Ainsi, on arrive à capter ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de soi. Puis, on peut réagir spontanément. Il était impossible que je me prépare en avance en vue d'une confrontation réelle. On ne suit pas la stratégie des mouvements comme dans notre pratique d'entraînement mais on répond à ce que notre partenaire nous propose à ce moment-là. Pour obtenir cette capacité, dans un premier temps, il faut étudier les mouvements et savoir faire la stratégie des mouvements. Dans un second temps, on se laisse simplement réagir à moment présent. C'est un travail qui concerne la perception et la spontanéité.

La spontanéité va m'apprendre quelque chose de nouveau qui me permet d'enchaîner pour la suite. Cela m'aide à acquérir une autre stratégie pour créer une autre spontanéité. Chaque combat va nous permettre d'évoluer pour un autre combat. Si on maîtrise bien le Taiji, on sait que si on fait tel mouvement, il y aura telle réaction de l'adversaire. Il importe d'avoir de la maîtrise technique. Dans la pratique, j'imagine toujours mon adversaire comme s'il avait deux têtes de plus que moi et qu'il était double. Il aurait quatre bras pas deux bras, quatre jambes pas deux jambes. Si je bloque un côté, il y aura une ouverture de l'autre côté. Il aurait plus de pieds pour m'attaquer. Quel que soit le combat, quel que soit la taille de mon adversaire, quel que soit son expertise, on doit avoir le courage d'y aller en se disant que je vais apprendre quelque chose. Simplement, comme un enfant, on a la volonté d'y aller. Peu importe que l'on gagne ou que l'on perde, à travers une confrontation, un combat, on va toujours apprendre quelque chose sur soi et sur ses propres émotions.

*A.H: Un adage chinois dit : le maître initie l'apprenti mais sa technique dépend*

*de l'effort de l'élève. Tu peux guider un cheval à l'eau, mais tu ne peux pas boire pour lui. Que signifie le rôle de maître ?*

*A.K :* Le maître peut t'ouvrir le chemin mais il ne peut pas parcourir le chemin à ta place. En tant qu'enseignant, je peux expliquer aux élèves ce qui pourrait leur arriver sur le chemin. Mais chacun est différent, je ne peux pas leur dire quelle embûche ils vont rencontrer. C'est impossible de guider l'autre, chacun est son propre guide. En Occident, on retrouve encore beaucoup ce « maître » sévère et suprême. Il représente une sorte de peur et de fragilité sous le masque du maître. C'est une critique de ma part et je l'assume. Parce que je l'ai vécu dans l'art martial, j'observe que cette peur signifie l'incompétence. Cela révèle le fait de ne pas avoir assez travaillé et la personne a besoin d'imposer son respect sous le titre de maître. Mais il faut se détacher de ça comme le proclame Laozi : détacher le monde matériel, détacher ses propres attentes. Quand on enseigne le Taiji, il ne faut pas attendre le retour des élèves. Par contre, il faut que l'on donne toujours aux étudiants de la joie, de l'envie, et montrer sa gaîté et son plaisir à enseigner. Comme ça, les élèves ont confiance d'y aller sinon ils ont des doutes. Je vois ça avec mes propres enfants. Du coup, j'essaie d'appliquer cette philosophie. Il faut surtout faire travailler les élèves. Mais finalement et c'est très égoïste, même si l'on enseigne, ce n'est pas que pour les autres mais pour soi aussi. Grâce à l'enseignement, je me rends disponible à travailler sur moi, à me perfectionner. Les élèves me permettent d'évoluer parce qu'ils me posent des bonnes questions que je ne me pose pas. Puis, je m'interroge et je m'améliore. L'enseignant donne à boire et à manger aux élèves, en même temps, les élèves lui donnent aussi à boire et à manger. C'est une relation réciproque.

**On met son égo dans sa poche et on agit avec violence sur soi pour y arriver.**

*A.H :* *L'acteur doit travailler aussi sur lui, est-ce que vous prenez en compte ce lien dans votre enseignement ?*

*A.K :* L'art martial s'en charge. On n'a pas besoin d'en parler. Maintenant, nous sommes en train d'en discuter. On peut écrire et faire un livre sur cela comme si on écrivait une histoire après la bataille. Mais avant la bataille, on ne peut pas fabriquer une histoire. On peut l'imaginer. La réalité est là. Je vous parle de ce qui peut être vraiment concret comme du vécu.

Par le travail, on avance. Naturellement, cela nous rend humble. Cela se lie à l'humilité. Un des éléments dans l'art martial que l'on doit faire est de tuer l'égo. L'égo a tendance à nous orienter dans le conflit en rapport avec soi et au monde. Il faut le tuer, sinon, on ne peut pas évoluer dans l'art martial. Pour un acteur c'est pareil. Il s'agit pour lui d'un travail à la fois individuel et collectif. Dans l'art dramatique comme dans l'art martial, on est seul avec moi-même dans le groupe. Ce n'est pas à cause des autres que je n'arrive pas à évoluer mais à cause de moi, donc, je travaille sur moi en permanence. Cela permet au pratiquant de libérer ses tentions et d'être le mieux possible dans son être profond, pour ensuite pouvoir agir proprement au monde et aux autres. C'est la philosophie que l'on doit appliquer au quotidien. Tout le monde doit faire un peu d'effort et travailler sur soi.

Je me souviens : quand j'étais jeune, à la fin d'un stage d'art martial où j'avais participé, on était assis autour du maître et d'un homme qui nous enseignait. Je leur demandais est-ce que l'art martial est un métier. L'homme me répondit que l'on ne gagne pas l'argent avec ça. Le maître me regarda alors et me demanda pourquoi tu pratiques. Je répondis pour enseigner. Il a rigolé et m'a ri au nez. Il s'est presque moqué de moi en me disant qu'il y a beaucoup de gens qui ont essayé et il y a très peu de gens qui y sont arrivés. Cette conversation a été un des éléments déterminants dans ma vie. Je me suis dit dans ma tête car cela m'avait tellement choqué, qu'un jour, j'allai lui montrer le contraire. En gros, c'est à mon égo qu'il s'est adressé. Il faut être exigeant pour soi-même et travailler plus que les autres pour réussir. On met son égo dans sa poche et on agit avec violence sur soi pour y arriver.

### **Distinguer entre la personne de l'acteur et l'acteur lui-même.**

On n'est pas ici pour apprendre à se battre dans la rue. Personne ne peut résister à une balle. A notre époque, il suffit d'un pistolet pour tuer. L'art martial ne sert donc en aucun cas pour se battre mais a pour objet de faire un travail sur soi. De la même manière, le jeu de l'acteur est un travail sur soi dans un métier difficile. Parfois il arrive au comédien de jouer ce qu'il ne veut pas faire. Certains appellent cela d'un mot parfois de la « prostitution ». Excusez-moi d'employer ce



terme. Dans une telle situation, il doit le faire sans se faire de mal à lui-même, sans engager sa personne. On revient à la notion de « cérémonie », notion bien connue dans le monde asiatique. On met un kimono et on fait un vœu et un salut avant d'entrer dans la salle de spectacle. Quelle que soit la prestation demandée il n'y a rien de grave. Ça n'impacte pas son âme intérieure. Cet habit nous protège. Pour l'acteur et son jeu c'est pareil. Il est un autre homme à part entière hors de la scène. Quand l'acteur franchit le rideau et se met en scène, ce n'est plus la personne qui parle mais l'acteur. Il faut faire cette distinction entre les deux. L'essence du travail de l'acteur est de pouvoir jouer son rôle mais sans jamais perturber son âme. Ce point est commun à l'art martial et au jeu de l'acteur. Quand l'acteur met son costume de scène, il sort de sa personne intime et devient un personnage de fiction. Il y a une dichotomie entre ces deux états.

Cela concerne la gestion d'émotions. En Occident, on a toujours l'impression que l'art martial est quelque chose de violent. Par contre, il intègre aussi la maîtrise de soi. L'art martial traditionnel a pour but d'entraîner à la gestion des émotions, à la prise de confiance en soi, au travail de la posture, du placement du corps et de l'expression de soi. Même si je ne suis pas un acteur, j'observe que l'acteur est presque comme un fou qui joue avec ses émotions et qui fait pleurer le corps en interprétant son rôle. L'acteur doit savoir s'exprimer en produisant l'émotion. Ainsi, il doit avoir une discipline pour canaliser son énergie et pour ne pas tomber dans l'excès des émotions. L'art martial permet à l'acteur de développer ce centrage sur soi si nécessaire.

### **Un travail individuel et collectif**

Par ailleurs, cette pratique des arts martiaux donne de la volonté. C'est le premier élément que l'on travaille. On peut travailler le mouvement mais comment peut-on entraîner la volonté. Est-ce que quelque chose d'abstrait peut devenir concret ? Dans notre pratique, on travaille seul. Mais on a besoin des autres pour changer et se transformer, c'est-à-dire, pour avoir la force de pouvoir faire autrement. Par exemple, quand on travaille sur la posture, cela demande beaucoup de volonté. On s'entraîne par le mental. Si l'on tient la posture dans son coin tout seul, je tiendrai moins la posture que si je le faisais dans un groupe en tant qu'enseignant. Parce que l'énergie du groupe me donne la

force et me fait grandir, j'absorbe cette énergie et je l'utilise. Cela paraît très abstrait. Mais le groupe donne de la force. S'il n'y a pas de groupe, sans les autres, on ne peut pas se surpasser. Donc, la pratique du Taiji est un travail individuel et collectif. On travaille sur soi et avec soi-même et en même temps, on travaille avec les autres.

### **L'art martial du Taiji porte la valeur et aide à donner un jeu équilibré.**

Le cours du Taiji à l'ENSAD n'est qu'une initiation. Il ne s'agit pas d'une formation intensive. Ce n'est pas comme en Asie, où l'on pratique huit heures par jour. Ici, on ne pratique que deux heures par semaine. Ce n'est pas d'ailleurs le nombre d'années mais le nombre d'heures qui font l'attrait d'une pratique du Taiji. Il y a des élèves qui ont compris cela et pris cette voie après être sortis de l'ENSAD. Ils viennent ensuite à mon école pour pratiquer cet art martial, pour expulser leur fatigue et leur stress, pour prendre une bonne énergie afin d'enrichir leur vie de l'acteur. Quel que soit le métier que l'on fait, le Taiji répond au besoin de se décharger de son stress et de prendre une bonne énergie. Notre monde moderne va très vite. Le Taiji qui a été créé depuis des siècles est une sorte de remède pour nous. Le Taiji, travail interne, devrait être intégré dans toutes les sphères de l'éducation. Comme, dès l'école, on trouve de la violence chez les enfants dès quatre, cinq ans et que les deux parents doivent travailler, ils envoient leurs enfants à l'école. Les enfants ne les voient pas et ne trouvent pas un moment de calme à cause de notre mode de vie moderne. Je ne généralise pas la situation. Mais enfin l'art martial surtout fait dans un cadre traditionnel avec la valeur et l'éthique nécessaire qui devrait apporter une solution à cette violence. Parce que l'on a perdu la notion de religion en Occident, il n'y a plus de tradition qui nous permette de respecter des valeurs. Il faut des repères forts pour donner un cadre à notre vie et pour nous éviter de dépasser nos limites. Lorsque qu'il n'y a plus de barrière, notre école de l'art martial traditionnel propose du coup une réponse à cette situation. Les gens viennent chercher cela. On sent vraiment qu'il y a un manque à ce niveau chez les gens. Ils retrouvent un cadre dans la pratique de cette discipline. L'apport du Taiji ne touche pas que la profession d'acteur.

La diversité de ce que l'on propose, à un moment ou à un autre, met la personne en difficulté. En fait, on propose quelque chose que la personne n'est

pas habituée à faire, il rencontrera donc des difficultés, des limites. Soit la personne se met au travail, soit elle recule et devient plus humble. On est en communauté dans cette école. Celui qui arrive ici avec trop de confiance, l'art martial va le calmer et le tempérer. Celui qui y arrive avec trop de timidité, l'art martial va lui donner de l'assurance. Grâce à l'ouverture de cet art et de notre enseignement chacun apportera l'un à l'autre dans des rapports d'harmonie. Lorsque l'on est équilibré à l'intérieur de soi, l'acteur peut produire un jeu équilibré.

*A.H : Qu'est-ce que cette pratique vous a apporté ?*

*A.K :* L'art martial a changé ma vie. Cela me permet d'être un homme libre. Alors que nous sommes formatés par la société, par le monde, j'ai pris autrement ma vie en main à travers cette pratique. Je ne la laisse pas entre les mains de quelqu'un d'autre. Devenir libre c'est choisir. On a tous le choix et on peut tous avoir le courage de choisir. Si vous m'avez posé la question : quelle est ma plus grande satisfaction en tant qu'enseignant, c'est de voir qu'il y a des gens qui ont recherché les arts martiaux parce qu'ils ont besoin de changer quelque chose en eux. Souvent avant de rencontrer l'art martial, on ne sent pas bien en soi. Mais on peut prendre l'initiative et la décision de changer. Moi, je fais avec eux le pari suivant : si vous êtes encore là dans un an, si vous êtes régulier sur une année, je vous garantis qu'il y aura quelque chose qui va changer en vous. Vous aurez fait quelque chose d'important et cela va changer votre vie. Ma plus grande satisfaction est de voir parmi tous ceux qui sont venus s'entraîner ceux qui ont changé leur vie au bout de quelques années.

**Entretien avec Wu Wentsui,  
professeure de Taiji au département de théâtre  
de l'Université des Arts de Taipei**

**Le 6 oct. 2018**

**Au centre de Taiji daoyin de Xong Wei, à Taipei, Taiwan**

**Entretien traduit du chinois par Ai-Cheng Ho**

Wu Wentsui est une comédienne et metteuse en scène taiwanaise. Elle pratique le Taiji daoyin avec Maître Xong Wei et le qigong avec Maître Lai Jing depuis les années 80. Wu était actrice au U-théâtre de 1988 à 1992. Elle crée son propre théâtre Jiti en 1995, puis le renomme et le transforme en théâtre Van Body en 2005 dans lequel Wu est la directrice artistique. Wu a un MA en théâtre de l'Université des Arts de Taipei et ne cesse de développer sa recherche sur l'art du spectacle et le bûto aux USA, au Japon et à Taiwan. Elle a été artiste associée au Theatret OM en Danemark pendant 2007-2010 et était chargée de l'entraînement des acteurs sur la base des approches asiatiques, notamment le Taiji daoyin.

Taiji daoyin est un concept d'actions gymnastiques basé sur le souffle qui a été créé par Maître Xong Wei dans les années 1980 à Taiwan. S'appuyant sur la philosophie taoïste adaptée au Taiji quan des styles Yang, Chen et Hao, le Taiji daoyin est une technique qui permet d'accéder à la pratique martiale du Taiji quan. Le Taiji daoyin a été connu et devenu populaire par l'usage qui en a été fait dans la compagnie de danse contemporaine Cloud Gate et le U-théâtre. Les artistes taiwanais appliquent le Taiji daoyin et, en l'intégrant dans leurs pratiques transforment leurs jeux en donnant à leurs représentations une spécificité culturelle et authentique qui leur a apporté une réputation internationale dans les années 1990.

*A.H : Vous jouez un rôle important pour l'introduction du Taiji daoyin à l'art du spectacle vivant taiwanais. Comment cela a-t-il commencé?*

*Wu* : Je travaillais au U-théâtre pendant les années 1988-1992. Avant d'y entrer, j'avais déjà appris le Taiji daoyin et le Taiji quan avec le maître Xong Wei. Un jour Liu Ruoyu, directrice du U-théâtre a exprimé qu'elle souhaitait que ses acteurs apprennent la technique corporelle traditionnelle de notre culture. Je lui ai présenté Maître Xong. Ainsi, c'était la première fois que le Taiji daoyin s'est fait connaître dans les arts du spectacle vivant taiwanais. Dès lors le U-théâtre a utilisé cette pratique comme un entraînement de base. Puis, Cloud Gate, première compagnie de danse contemporaine taiwanaise, l'intègre pour entraîner leurs danseurs à partir de 1992. Ainsi, le U-théâtre et la compagnie de danse Cloud Gate, deux des plus grandes troupes de l'art du spectacle taiwanais transforment la présence des acteurs et le corps de danseurs grâce à l'usage du Taiji daoyin. Elles ont créé des spectacles distinctifs et ont été reconnues dans le monde entier. D'un autre côté, si l'on se place au niveau de la formation, le département de danse de l'Université des Arts de Taipei a intégré le Taiji daoyin dans la formation de danseurs depuis 1997. Puis, lorsque j'ai présenté Maître Xong au professeur Zhong Mingde, le département de théâtre l'a aussi intégré depuis 1999.

### **Taiji quan et Taiji doayin appartiennent à la catégorie du grand Taiji.**

*A.H* : Quelles sont les différences entre Taiji quan et Taiji daoyin?

*Wu*: Taiji doayin est une sorte de *qigong* (art du souffle). C'est une technique de base. Si l'on pratique bien le Taiji daoyin, on effectuera bien le Taiji quan. Taiji quan et Taiji doayin appartiennent à la catégorie du grand Taiji. Il convient ici d'éclaircir le point suivant. D'abord, si l'on parle du Taiji quan, il s'agit de la forme. Il existe le style Chen, le style Yang, le style Wu, etc. Comme la compagnie de danse Cloud Gate utilise le Taiji daoyin, le Taiji daoyin devient très populaire à Taiwan. Beaucoup de gens deviennent des enseignants après un simple apprentissage du Taiji daoyin. Pourtant, cet apprentissage ne contient que 18 formes dans la pratique du Taiji daoyin, les exercices de base, assouplir le corps (*yinti* 引體) ainsi que conduire l'énergie (*daoqi* 導氣). Pourtant, les élèves des

premières générations de Xong Wei étudient le Taiji daoyin, le Taiji quan et la poussée des mains en même temps. Ils ont eu une formation complète du Taiji. Donc, il est important que les pratiquants du Taiji daoyin intègrent la pratique de l'art martial du Taiji et le travail à deux. Si vous vérifiez *Taiji Xinfu*, livre de Xong Wei vous y trouverez le contenu complet sur la pratique du Taiji.

**L'acteur doit « échauffer » son corps et son esprit d'une manière profonde avant d'entrer dans le jeu.**

*A.H : Quels sont les bénéfices du Taiji daoyin dans le jeu de l'acteur ?*

*Wu :* Il y a diverses formes de performances. Il est nécessaire de se mettre dans un état de concentration avant d'entrer dans le jeu. L'acteur doit « échauffer » son corps et son esprit d'une manière profonde. Il s'échauffe jusqu'au moment où il n'est plus lui-même, où il se dépasse. Ainsi, il peut entrer dans l'interprétation de son rôle. A ce stade, la préparation de l'acteur est la même quel que soit le style de performance.

Le concept du « grand taiji » est bénéfique pour l'acteur. Même si je pratique en même temps le Taiji daoyin et le Taiji quan, je recommande particulièrement le Taiji daoyin aux acteurs. Puisque la préparation de l'acteur a pour but de relâcher son corps et son cerveau, la pratique du Taiji daoyin l'aide à obtenir une relaxation profonde. Le pratiquant doit bien connaître ces mouvements, sinon, s'il est débutant, il sera crispé et deviendra nerveux à cause de l'inconnu des mouvements.

Même si le Taiji daoyin ne contient que 18 formes, celles-ci permettent d'échauffer le corps sous tous ses aspects. Par exemple, dans le mouvement de « descendre et redresser en parabole », le corps suit le mouvement de la parabole en se penchant en avant et en arrière. Cela assouplit la colonne vertébrale. Maître Xong Wei dit souvent : « le bambou est le maître de l'exercice "descendre et redresser en parabole". » Il s'appuie sur l'axe central du corps et

tourne le corps dans une forte spirale, ce qui permet un étirement en diagonale. L'exercice de « pousser les mains en se déployant » renforce la relation interactive entre le bas du corps et le sol. « Descendre et redresser en vertical » souligne la rotation de la colonne vertébrale et favorise le développement de l'ensemble de la colonne vertébrale.

« L'échauffement » joue un rôle important pour le jeu. Il ne suffit pas de s'échauffer simplement pendant une heure. Il est nécessaire de s'échauffer au moins deux heures avant d'entrer dans le jeu. En comparant avec le Taiji quan, le Taiji doayin est relativement plus simple dans sa forme. Le corps devient chaud, agile, souple et flexible à travers la répétition des mouvements. En même temps, l'esprit se calme et se relâche. Ce processus conduit l'acteur vers la profondeur de son âme qu'il ne connaît pas. En général, une demi-heure d'exercices, échauffe déjà le corps et l'esprit. Pourtant, si l'on continue, cela renforce la profondeur de l'esprit. On se vide de l'intérieur constamment. En même temps, l'énergie nous remplit. Cette énergie-là est objective, neutre, vide mais pleine. C'est le meilleur état de performeur pour monter sur scène.

### **Le Taiji aide l'acteur à trouver « un état plein d'énergie » et « une neutralité vide ».**

*A.H : Comment expliquez-vous ce phénomène de « plénitude d'énergie » à vos élèves ? Cela se réfère t-y-il à une sensation de qi circulant dans le corps?*

*Wu :* Je ne leur l'explique pas en avance mais simplement je les guide dans les mouvements. Les élèves qui ont la volonté de continuer à effectuer ces exercices vont ressentir naturellement une sensation qui apparaît dans leur corps. Ils disent qu'il y a une sensation de *qi* dans lequel ils se sentent très relâchés. Certains débutants décrivent : « je me sens être entre endormissement et réveil, comme si mon cerveau était empli de brouillard mais plein de lucidité. » Sauf si les élèves découvrent ce phénomène, je ne l'indique pas inutilement. « Plein d'énergie » est un état de base nécessaire pour l'acteur ou le danseur. C'est une

« neutralité blanche », autrement dit, « vide ». Si l'acteur ne se vide pas, il ne peut pas entrer dans le rôle.

### **La recherche d'un égo transparent.**

*A.H : Cela signifie t'il que « l'égo » se met de côté et se présente calmement ? Ou plutôt cela donne t-il accès à une conscience supérieure ?*

*Wu :* « L'égo » ne se mettra pas de côté mais est dissous et devient de plus en plus « transparent ». C'est important de créer un égo transparent et une neutralité vide. L'égo existe toujours. On peut se référer aux propos de Laozi sur l'« agir » et le « non-agir », pour le comprendre. Quand l'acteur joue, il ne peut pas être complètement dans le non-agir. L'acte du jeu comprend l'action et la non-action. Si l'acteur exerce son art avec une conscience pleine, son jeu ne sera pas intéressant. D'après mes expériences et celles dont j'ai eu connaissance, je suis convaincue que la technique du Taiji daoyin est excellente. Elle permet de se maintenir à la fois en action et en non-action. Même si on pratique le Taiji daoyin, le moi quotidien qui génère un grand égo existe toujours. Mais un moi supérieur se révèle au fur et à mesure. Ainsi, certains élèves indiquent que cela leur permet de « s'auto-observer tout en étant en action ». Il est facile de comprendre, qu'obtenir cette « neutralité vide » ou se faire « transparent » est la chose plus difficile pour l'acteur !

### **Face à l'ennui.**

*A.H : Quelles sont les difficultés que vous rencontrez dans l'enseignement du Taiji dans le cadre de la formation de l'acteur ? Comment résolvez-vous cela?*

*Wu :* La répétition du même mouvement déséquilibre la stabilité du mental. C'est plus difficile pour les débutants. Ainsi, je dis à mes élèves : si tu gardes ta volonté de le faire, tu feras de nouvelles découvertes. Si tu acceptes cet ennui, tu y découvriras quelque chose d'intéressant. J'essaie d'effacer sa gêne par ma parole, le toucher de mes mains et je le guide pour lui faire comprendre



comment il peut dépasser cet obstacle.

*A.H : Comment les cours du Taiji quan sont-ils organisés dans le planning de la formation des élèves ? Par exemple :*

- *La fréquence des séances et leur durée.*
- *Les étudiants des trois années bénéficient-ils tous des séances?*
- *La participation est-elle obligatoire ou optionnelle ?*

*Wu:* Il y a des cours de Taiji daoyin dans la première année de licence et l'enseignement du master au département du théâtre. Il y a deux heures par semaine de pratique. Il y a 18 semaines par semestre. C'était obligatoire autrefois mais c'est optionnel maintenant. Je préfère que ce soit optionnel, car les élèves sont plus motivés. Cela crée une meilleure atmosphère pour l'apprentissage et favorise la progression collective. Quand les élèves sont prêts à apprendre, l'efficacité et le résultat de l'enseignement sont meilleurs.

Je n'exige pas l'apprentissage de la totalité des exercices du Taiji daoyin en un seul semestre parce qu'il existe d'autres cours qui développent l'approche physique extérieure des élèves-acteurs. En revanche, ce cours permet de cultiver le calme intérieur de l'acteur. Dans ce cours, nous mettons l'accent sur la façon d'utiliser la technique interne du corps avec, par exemple, le contrôle de la partie lombaire et des hanches, ainsi que la respiration, etc... Je ne donne que trois à cinq exercices par semestre pour que les élèves puissent les approfondir. Mais depuis l'an dernier, j'enseigne les Treize postures (*Shisan shi* 十三勢) du Taiji quan, autrement dit, les huit mouvements de *peng* 棚 (parer), *lu* 掣 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (presser), *an* 按 (repousser), *cai* 採 (cueillir), *lie* 捩 (tordre), *zhou* 肘 (coup de coude) et *kao* 靠 (coup d'épaule). En général, dans un cours de deux heures, on pratique le Taiji daoyin pendant les deux tiers du temps, les Treize postures pendant le dernier tiers. Cela permet aux élèves de comprendre le lien entre le Taiji daoyin et le Taiji quan. Je souligne que le Taiji daoyin est une sorte de qigong (art de souffle). C'est la base de la technique. Si l'on le pratique bien, on effectue bien le Taiji quan.

*A.H : Est-ce que la direction du département vous demande de faire le lien entre votre cours et leur enseignement général ? Est-ce que les élèves l'utilisent dans leur spectacle ?*

*Wu : Non. Mais les élèves me disent qu'ils l'utilisent comme un échauffement avant leur spectacle. En général, après un semestre de pratique, les élèves comprennent bien que le Taiji daoyin permet une relaxation psychophysique très efficace. Je ne sais pas si tous les élèves l'utilisent dans leur échauffement personnel mais certains entre eux reviennent pour suivre le cours.*

**« La langue et la culture sont une très grande barrière dans l'apprentissage du Taiji à l'acteur hors son pays natal. »**

*A.H : Comme vous avez enseigné le Taiji daoyin en Asie et en Europe, remarquez-vous une différence entre les acteurs asiatiques et européens dans leur apprentissage ? Si oui, cette différence est-elle physique, psychologique ou culturelle ?*

*Wu : En général, l'enseignement souligne le développement du physique extérieur chez les acteurs occidentaux. Ainsi, quand ils découvrent le Taiji daoyin, ils trouvent très vite que cette pratique leur apporte le calme avec efficacité. Mais c'est plus difficile pour eux de comprendre cette pratique en profondeur. Après trois ans d'enseignement en Occident, je réalise que la langue et la culture est une très grande barrière dans l'apprentissage du Taiji pour l'acteur hors de son pays natal. Je vous donne un exemple, chez nous, sont familiers les noms de parties du corps comme « dantian » (champs cinabre au bas-ventre), « mingmen » (la porte de la vie), « baihui » (la porte du ciel), « yongquan » (source jaillissante), etc. Ce sont des concepts faciles à comprendre dans notre quotidien. Mais ce langage nécessite plus de temps à faire comprendre aux occidentaux. Cependant, comme l'éducation taiwanaise est quasi occidentalisée, mes élèves taiwanais sont aussi proches des élèves occidentaux. Les deux tiers des élèves taiwanais n'ont pas bénéficié de la culture traditionnelle. Mais*

lorsqu'ils ont grandi ici, s'ils sont guidés correctement, ils apprennent rapidement. L'imprégnation invisible de la culture joue un rôle dans l'apprentissage du Taiji. Par ailleurs, l'usage du corps est différent aussi : il est facile pour les asiatiques de descendre leur centre. Mais les occidentaux ont tendance à le tirer vers le haut. La posture debout est plus difficile pour eux.

*A.H : Adaptez- vous votre enseignement à la culture ? Précisez-vous la part de l'esprit dans la pratique ?*

*Wu :* En général, la structure du corps est similaire chez tout le monde. J'explique à la fois le principe du mouvement et de l'esprit.

**« Un jeu véritable ne demande pas un 'effort' forcé mais exige une relaxation pour exprimer l'énergie la plus grande. »**

*A.H : Certains acteurs européens me disent qu'après la pratique du Taiji quan, ils deviennent trop relâchés et n'arrivent plus à jouer...*

*Wu :* On ne cherche pas une relaxation illimitée dans le Taiji quan. La « relaxation » du Taiji quan se fait selon le principe de « maintenir l'énergie au sinciput et vider la nuque » (*Xu ling Ding Jing* 虛領頂勁). L'esprit doit être soulevé. Dans l'art du combat, on donne des buts à la relaxation. Il en est de même dans le jeu de l'acteur, si l'on est plus relâché, l'énergie et la concentration sera plus forte. En fait, ce n'est pas que des acteurs occidentaux qui comprennent mal le sens de la relaxation. Les élèves de notre département de théâtre pensent aussi qu'on ne peut jouer que dans un état très concentré. Ils doutent du fait que le Taiji quan ou le Taiji doayin peuvent améliorer leur jeu ? Mais c'est parce qu'ils ne connaissent pas la profondeur de cet art. Le jeu véritable ne demande pas un « effort » forcé mais exige une relaxation pour exprimer l'énergie la plus grande. Peu importe si l'on pratique le Taiji pour améliorer la santé ou le jeu, on effectue les mouvements dans le principe de « maintenir l'énergie au sinciput et vider le nuque ». Ce principe se réfère à la « projection » dans le jeu. Si l'on ne se concentre pas correctement dans la relaxation, on ne parvient pas à un véritable

lâché-prise

*A.H : On souligne une respiration profonde dans le Taiji daoyin. Comment l'intégrez-vous dans votre enseignement ?*

*Wu : Je guide directement sans explication anticipée. Beaucoup de gens respirent d'une manière incorrecte. Si l'on explique oralement, cela provoque des malentendus. Mais si l'on corrige directement la façon de faire, c'est plus efficace. Par ailleurs, je mets l'accent sur la respiration abdominale et non thoracique.*

### **L'état de l'énergie décide de la qualité du jeu.**

*A.H : Que vous apportent le Taiji daoyin et le Taiji quan dans votre art de l'acteur et dans votre vie ?*

*Wu : Grâce au Taiji daoyin, plus que de me concentrer sur l'expression de la forme, cela me pousse à chercher la profondeur interne du Taiji quan. Cela me donne l'accès à « l'état du Taiji ». La pratique du Taiji daoyin et Taiji quan me permet d'avoir une conscience supérieure dans la vie quotidienne. Dès que je sens la moindre tension dans mon corps et mon esprit, je peux l'identifier et la réguler. Si l'on peut être relâché dans le quotidien, la vie est plus paisible. Quant au jeu, le jeu ne dépend pas simplement d'une interprétation du contenu. Grâce à la pratique du Taiji, je me rends compte que l'état de mon énergie décide de la qualité de mon jeu. Si mon corps et mon esprit sont relâchés, ma performance est plus aisée. Combien d'années peut-on maintenir une carrière d'acteur en jouant d'une façon intense ? C'est pareil pour la vie. Pourtant, cela ne veut pas dire que la vie devient parfaite et harmonieuse en faisant du Taiji. Les difficultés ne s'arrêtent jamais dans la vie. Mais cette pratique nous permet d'éviter une attitude agressive sans repli devant le conflit. Si l'on envisage toujours les obstacles avec une raideur absolue, combien de corps et d'esprits aurons-nous abimés ? Je suis très reconnaissante d'avoir rencontré Maître Xong Wei quand j'étais jeune. Grâce au Taiji daoyin et Taiji quan, je comprends l'esprit de Taiji. Ainsi, je peux réagir au monde avec une attitude de Taiji.*

## **Participation au cours du Taiji daoyin dirigé par Wu Wencui**

**Le 9 oct. 2018**

**Salle de répétition, département de théâtre de l'Université des Arts de Taipei à Taipei**

Deux jours après mon entretien avec professeur Wu Wen-tsui, j'ai assisté à son cours du Taiji daoyin au département de théâtre à l'Université des Arts de Taipei. La classe se déroule dans une grande salle de répétition. Même si je pratique depuis longtemps le Taiji quan, c'était ma première rencontre avec le Taiji daoyin.

Pendant deux heures de cours, on ne fait que deux exercices de Taiji daoyin et les mouvements de *peng* 棚 (parer), *lu* 捋 (tirer vers l'arrière), *ji* 擠 (presser), *an* 按 (appuyer) des Treize postures du Taiji quan.

On effectue l'exercice de « descendre et redresser en parabole » pendant la première heure. Le principe du mouvement est de pencher la colonne vertébrale en avant et en arrière et de se tourner des deux côtés en s'appuyant sur l'axe central. D'abord, Wu Wen-tsui montre le mouvement en donnant les instructions. Puis, les élèves répètent le même mouvement selon leur propre rythme. On imagine comme si on était le bambou qui bouge suivant le vent. Il n'y a aucune force de pousser ou de repousser mais simplement être poussé et être repoussé, en va-et-vient comme des vagues. Ainsi, on arrive à descendre de plus en plus bas en répétant le même geste. On découvre chaque fois une tension inaperçue dans un nouveau muscle ou une articulation. On ajuste à chaque répétition du même mouvement. Wu souligne l'importance d'accorder les mouvements avec sa respiration. « La respiration est un tunnel vers l'état de plein d'énergie pour l'acteur. » dit-elle. On ne conduit pas le mouvement avec le muscle mais avec son souffle.

Puis, on fait l'exercice de « tourner l'angle et ouvrir les hanches ». Ceci

ressemble au mouvement du ballet dans lequel le danseur se tient debout sur une jambe et tourne en dedans et en dehors l'autre jambe. Malgré l'apparence simple du mouvement, il est difficile de maintenir une constance et une régularité de mouvement dans la lenteur. Cela développe énormément le contrôle de son centre de gravité et les muscles de l'intérieur des cuisses auxquels l'on ne prête pas trop d'attention dans notre quotidien. Cela demande beaucoup de patience pour accomplir un seul mouvement alors qu'il fait mal partout. J'ai l'impression que mes jambes et mon corps ne m'appartiennent plus. Plus on a du mal, plus on se concentre sur la respiration.

C'était la première fois que j'exerçais le Taiji daoyin. Ces exercices répétitifs me mettent rapidement dans un temps lent même éternel. Même si le Taiji daoyin et le Taiji quan sont issus de la même famille du Taiji, en soulignant beaucoup la rotation et l'étirement spiral, le Taiji daoyin est très efficace pour assouplir le corps. J'ai l'impression que le côté introspectif est encore plus accentué. En se concentrant sur la respiration, le ralentissement du mouvement devient naturel. Le tourbillon des pensées se calme ; l'esprit s'éclaire. Un espace interne ouvre son univers.

**Entretien avec Hugues Badet,  
acteur, metteur en scène, pédagogue en théâtre  
Le 19 nov. 2019  
Au Conservatoire du Centre W. A. Mozart, à Paris  
Entretien lu, corrigé et augmenté par Hugues Badet**

Hugues Badet commence le théâtre au Conservatoire de Montpellier. À sa sortie, il monte plusieurs spectacles (sur des textes de Fassbinder, Labiche, Tchekhov entre autres) au sein d'un collectif issu de son école. En 2004, il intègre le département de mise en scène de l'ENSATT de Lyon, alors dirigé par Anatoli Vassiliev. Il y travaille des textes de Tchekhov, Molière, Koltès et Dostoïevski. En 2008, le Festival d'Avignon invite la promotion des metteurs en scène de l'ENSATT à présenter un projet ; à cette occasion, il joue dans *L'Impromptu de Versailles* de Molière, et présente également son dialogue de fin d'étude, *Charmide* de Platon.

Hugues Badet a depuis mis en scène plusieurs textes de Platon dont *Hippias mineur*, *Ion*, et *Euthyphron*. A l'occasion du retour d'Anatoli Vassiliev à Paris, il est comédien invité aux côtés de la Troupe de la Comédie-Française au printemps 2016 à l'occasion de 40 représentations de *La Musica* de Marguerite Duras au Vieux-Colombier. Hugues Badet enseigne l'art dramatique au nouveau conservatoire Mozart de Paris sous la Canopée. Son enseignement est basé principalement sur la maîtrise du dialogue dans le répertoire classique et contemporain. Le jeu est toujours abordé de manière ludique. Les répétitions sont divisées en deux temps : le training physique et l'interprétation.<sup>834</sup>

*A.H : Comment avez-vous découvert la pratique du taiji quan ?*

*H.B : C'est par Anatoli Vassiliev. En 1995, j'ai participé à un stage pendant 4*

---

834

<https://www.arcal-lyrique.fr/personne/hugues-badet-metteur-scene-professeur-dart-dramatique/>

mois où il y avait le training du Taiji. A l'époque, je savais qu'il travaillait déjà le Taiji avec des acteurs à la Comédie-Française. J'ai commencé à prendre des cours avec François Liu à l'ARTA. Plus tard, je suis rentré dans la classe de mise en scène à l'ENSATT dirigé par Vassiliev où je pratiquais le taiji de façon très assidue. C'est-à-dire, trois heures par jour pendant trois ans. Il y a le wushu et le Taiji quan tous les matins du lundi au vendredi. Pour des raisons tactique, on commence par l'art martial externe de wushu, puis, on passe au l'art martial interne de Taiji quan.

*A.H : Quel style du taiji quan et avec qui vous pratiquez?*

*HB :* À l'ENSATT, on pratiquait le style Chen avec Pierre Béraud qui dirige l'association chuang tong à Lyon. Avec François Liu, on pratique le style Yang. Jorge Lorca nous enseignait le wushu à l'ENSATT. Puis à Moscow, j'ai appris le xinying quan.

*A.H : Que signifie la pratique du taiji quan-dans votre étude à l'ENSATT ?*

*HB :* Dans un cadre d'études, notre journée consiste de trois heures de pratique physique intense, puis, de la répétition toute la journée. Il faut intégrer la pratique dans la journée. En général, l'expérience est très intense dans ce contexte. Cela signifie qu'il faut organiser sa journée de travail avec la pratique quotidienne, et elle implique une discipline personnelle pour achever tous les autres travaux.

*A.H : Comment faites-vous le lien entre la pratique du Taiji quan et le jeu de l'acteur ?*

*HB :* Le Taiji quan propose de comprendre, de sentir, de saisir la structure du corps et son énergie (le *qi*), puis, de l'exprimer. Ça se fait sur la sensation vraie, pas de philosophie, pas d'explication, pas de faux discours. C'est uniquement l'enseignement des maîtres avec une précision du guide qui permet de comprendre ça. Cette chose est très importante. Cette pratique aide à établir l'équilibre entre le corps et l'esprit et participe même à l'activité créatrice de l'art



de l'acteur avec le corps. Sauf que dans le travail avec Anatoli, on a le travail sur la structure du jeu. La structure du jeu nécessite en fait de comprendre que l'on forme un objet imaginaire avec un partenaire. L'objet imaginaire est invisible et concret. Mais on le fait apparaître et on le sent.

Pour cela, le Taiji quan permet de travailler avec l'acteur en mettant l'acteur au centre du travail de mise en scène et on ouvre un chemin pour comprendre comment le centre de l'acteur peut se déplacer. La pratique du Taiji quan donne des clés pour comprendre ce centre énergétique participe par lui-même à une certaine activité de l'imaginaire, qui permet de canaliser les émotions, et pousser les sensations vers une émotion plus complète (et que l'on pourrait qualifier de spirituelle). Cela permet de ne pas dépendre de toutes les activités psychiques quotidiennes. Le centre de notre vie dans le quotidien est plutôt lié à notre centre psychique. Le travail de dialogue qui organise la vie non sur le psychisme mais sur le corps et la parole. À travers le Taiji quan, on peut obtenir cette aptitude pour sentir que la vie spirituelle s'appuie sur une technique corporelle et verbale. Mais il faut le pratiquer vraiment sérieusement et travailler deux domaines (le Taiji et le jeu de l'acteur) séparément. Il ne faut pas faire le lien l'un à l'autre, ni l'expliquer aux acteurs. Après une pratique assidue, on le comprend par soi-même au fur et à mesure. Le comportement de l'acteur changera. Il percevra qu'il n'est plus issu de la vie quotidienne et que son centre est déplacé.

*A.H : Cela veut dire la perception de l'écart entre acteur et personnage ?*

*HB :* Exactement. Le travail du Taiji quan permet à une personne de se détacher des contextes sociaux, même de se focaliser sur ces différences et jusqu'à même les refuser son identité sociale (avec son imaginaire) pour se concentrer sur autre chose. Le travail sur le dialogue porte sur des idées. Pour percevoir ses idées et les mettre en évidence, on doit pouvoir mettre une distance, se mettre en contact avec soi-même de façon objective. Il s'agit d' « une sensation d'objectivité ». Quand on pratique suffisamment le Taiji, on peut la percevoir aussi. On arrive à ressentir le centre physique et les centres

énergétiques. Le Taiji quan nous amène à percevoir notre corps et notre esprit différemment. Ainsi, l'imagination peut travailler différemment. Mais ce n'est pas un effet qui est recherché. C'est-à-dire, il y a un effet que l'on peut constater de l'extérieur: on est stabilisé, on gagne en calme, etc. Mais l'effet se manifeste plutôt dans la manière dont on aborde son esprit, son imagination, et la sensation de soi. On prend du temps pour le sentir. Ça se fait dans la durée. Mais après, ça donne envie à l'acteur de travailler dans cette sensation.

*A.H: Qu'est-ce que le Taiji quan vous apporte dans votre profession comme acteur ?*

*HB: D'abord, quand on pratique le Taiji quan, on travaille toujours avec quelqu'un, avec un guide. Ensuite, on perçoit toujours une structure en contact avec quelqu'un qui guide. Dans la mise en scène, on a aussi cette attitude. On donne un chemin et on demande la participation de l'acteur pour prendre ce chemin. Puis on le construit avec lui. Car dans le dialogue, l'acteur travaille sur les idées. Cela demande à l'acteur de se positionner par rapport aux idées et non par rapport au contexte immédiat qui l'entoure.*

*A.H: Est-ce que vous entraînez vos élèves au Conservatoire avec le Taiji quan ?*

*HB: Dans la structure du jeu, l'acteur doit avoir une vision objective de lui-même. On a besoin d'abord d'un training approprié avec une connaissance du fonctionnement du corps. Il faut donner la pression aux élèves pour qu'il puisse au moins avoir cette idée dans leur travail. Je travaille le qigong avec mes élèves au Conservatoire. C'est un travail pour la structure non pour la diction. Tout est basé sur la perception et la sensation. Cela définit le jeu différemment. Mais parce qu'ici, d'une part, je n'ai pas des heures suffisantes et d'autre part, je n'ai pas des étudiants assez avancés pour comprendre ça. C'est quand même une approche assez radicale, parfois, polémique. Il faut être réaliste par rapport à ça. Par conséquent, je propose des exercices de qigong à mes élèves. La concentration et la sensation de soi doivent être imprimées. Après je fais un training de l'acteur sur le centre qui est issue de l'école de Vassiliev. À partir du*

moment où on peut se débarrasser du psychisme, on peut avoir un exercice très formel sur les choses physiques qui vont être en correspondance avec la partie interprétation. Parce que ce qui se passe au niveau verbal, en fait, n'est que la continuation de ce qui aurait été fait au niveau du corps.

*A.H : Pourriez-vous parler du jeu dans la Musica, la Musica Deuxième et son rapport avec l'entraînement au taiji.*

*HB : La Musica Deuxième est basée sur le mode du dialogue. Il faut la structure du jeu. L'acteur est supposé d'être objectif avec la parole. Vassiliev demande à l'acteur de créer un objet de jeu. L'acteur doit déplacer son centre intérieur et l'exposer à l'extérieur. On doit effectuer cette opération par un jeu conceptuel, c'est-à-dire, déployer l'imagination vers une direction précise, extérieure. Pour vous donner un exemple, maintenant je travaille sur *L'Alceste* d'Euripide où il n'y a que des dialogues. Dans le premier dialogue, il n'y a que des Dieux qui parlent sur une question, ou sur un sujet. Sauf que cette idée est cachée, bien que les acteurs la connaissent et joue avec. Donc, ils donnent l'idée à un moment où ils peuvent la ressentir, visualiser et la mettre à l'extérieur.*

Tout le travail du dialogue part du dialogue de Platon. Il s'interroge sur la justice, la beauté, la mortalité et la piété, etc. Cela renvoie à des questions métaphysiques : le bien, le mal. On ne peut pas les nommer directement. En général, il y a un acteur qui arrive et affirme cette vérité. Sauf que cette vérité est partielle. Mais il l'affirme comme totale et veut qu'on l'accepte. Mais l'autre acteur lui pose des questions. Il lui tend un piège pour que cette vérité totale apparaisse comme fausse car elle est partielle.

Tout se passe dans le langage. En principe, dans le dialogue, on a une image de cette vérité. Chacun la comprend dans un sens différent. Puis on a au final une impression de ces idées. C'est-à-dire, l'acteur doit travailler ces idées avec des sensations de l'aboutissement final. Il faut que l'ensemble du dialogue passe par toutes les étapes pour aboutir à la connaissance finale. Ainsi, il faut créer un

accord entre nous pour aller jusqu'au bout. Mais c'est là où la question de sensation est très importante. Parce que l'idée peut nous créer une sensation, on doit entraîner l'imagination pour pouvoir ressentir cette chose qui va se dérouler dans le futur. Puis on peut utiliser cette imagination qui peut accéder dans le futur avec le partenaire.

Le Taiji quan permet à l'acteur d'avoir une sensation de présence dynamique qui lui permet d'aller dans le futur et qui ne dépend pas de toutes ses impressions de souvenirs. L'imagination qui se crée au cours du jeu de l'acteur et l'imagination qui se nourrit de ses souvenirs ne sont pas la même chose et ne produit pas la même chose sur le plateau. Du coup, on structure son imagination et on fait percevoir à l'acteur avec cet outil qu'il peut aller de l'un à l'autre soit vers le futur, soit vers le passé. Ce qui est paradoxal dans le jeu ludique, c'est qu'on peut ressentir tout ce qui a eu recours au passé. On ne se sert pas de ses souvenirs ou de ses émotions passées. On essaie de projeter ses émotions dans le futur. Le processus passé par le Taiji permet d'entendre toute cette approche d'une façon analogique sur le plan du corps. Parce que la pratique du Taiji aide à percevoir le *qi*. C'est une pratique de processus, de répétition, mais non explication.

*A.H : Pourriez-vous parler de votre expérience comment vous percevez ce processus.*

*HB : C'est plutôt dans ma pratique. C'était dans l'exercice d'un dialogue avec Stéphane Poliakov. Cela renvoie à une sensation de soi au départ de ce dialogue qui détermine le climat et la complicité existant entre soi-même et le partenaire. L'absence de problème psychique permet une ouverture, une sensation de soi très particulière. Il crée un climat de légèreté, ironie ; une disponibilité basée sur la complicité, la plaisanterie ; une sensation de liberté. C'est un processus qui permet de ne pas éprouver des sensations issues uniquement de son propre psychisme. On ne part pas avec l'expérience vécue, mais on acquiert une capacité de prendre une distance avec son expérience quotidienne.*

*A.H : Est-ce que l'on incarne encore le personnage dans le jeu ludique ?*

*HB : L'incarnation se passe différemment. Cela dépend la capacité des acteurs.*

*A.H : Qu'est-ce que le Taiji quan vous apporte dans la vie ?*

*HB : Cela sert plutôt au théâtre. Ça donne une discipline, une attention particulière à soi. Ça apporte des choses mais aussi rien. Parce que ça n'a pas d'effet directement utilitaire. Par contre, il y a un processus qui se produit de percevoir le monde différemment.*

*A.H : Est-ce que vous suggérez aux jeunes acteurs de pratiquer le Taiji pour améliorer leur art ?*

*H.B : Sur ce point, je suis très sceptique. Par rapport à la culture occidentale, l'enseignement du Taiji quand est problématique. Le maître est très important. Il faut savoir travailler avec le cœur. Sinon, il devient facilement une gymnastique. Et ce n'est pas vraiment nouveau...Par ailleurs, le contexte de l'entraînement de l'acteur en France est très différent de celui en Russie. Là-bas, il a une pratique orientale depuis les années 60's et 70's. Chez Vassiliev, le Taiji quan est appliqué dans le théâtre Laboratoire où l'on expérimente et conduit une recherche spécifique sur l'acteur. Quant à l'aspect spirituel de cette pratique, il ne doit surtout pas être mal enseigné et donc être mal compris.*



## Bibliographie

### 1. Le Théâtre

#### Ouvrages généraux

- APPIA Adolphe, *L'Œuvre d'art vivant*, Genève/Paris, Atar, 1921.
- ARTAUD Antonin, *Le Théâtre et son double*, Paris, Gallimard, 1964.
- ASLAN Odette, *L'Acteur au XXe siècle, éthique et technique*, Vic la Gardiole, L'Entretemps, 2005.
- BANU Georges, *L'Acteur qui ne revient pas : journées de théâtre au Japon*, Paris, Gallimard, 1993.
- BANU Georges (dir.), *De la parole aux chants*, Arles, Actes sud, 1995.
- BANU Georges (dir.), *Les Répétitions : de Stanislavski à aujourd'hui*, Arles, Actes sud, 2005.
- BANU George, *Peter Brook : vers un théâtre premier*, Paris, Seuil, 2005.
- BANU Georges, *Les Voyages du comédien*, Paris, Gallimard, 2012.
- BARBA Eugenio, *La Terre de cendres et diamants Mon apprentissage en Pologne*, traduit de l'italien par par Eliane Deschamps-Pria, Saussan, L'Entretemps, 2000.
- BARBA Eugenio, *Le Canoë de papier : traité d'anthropologie théâtrale*, traduit de l'italien par Éliane Deschamps-Pria, Montpellier, L'Entretemps, 1993/2004.
- BARBA Eugenio & SAVARESE, Nicola, *L'Énergie qui danse, dictionnaire d'anthropologie théâtrale*, 2<sup>e</sup> édition revue et augmentée traduite de l'italien par Eliane Deschamps-Pria, Montpellier, L'Entretemps, 2008.
- BARBA Eugenio, *Brûler sa maison Origines d'un metteur en scène*, traduit de l'italien par Eliane Deschamps-Pria, Montpellier, 2011.
- BARRAULT, Jean-Louis, *Réflexions sur le théâtre*, Paris, J. Vautrain, 1949.
- BARTHE Roland, *Écrits sur le théâtre*, Paris, Seuil, 2002.
- BRECHT Bertolt, *Écrits sur le théâtre*, Paris, Gallimard, 2000.
- BRIAND Michel, GADOIN Isabelle, GUIBARD (dir.), *La présence : discours et voix, image et représentation*, Poitiers/Rennes, La Licorne/Presses Universitaires de

Rennes, 2016.

BROOK Peter, *L'Espace vide. Écrit sur le théâtre*, Paris, Éditions du Seuil, 1977.

BROOK Peter, *Le Diable c'est l'ennui*, Arles, Actes Sud-Papiers, 1991/2015.

BROOK Peter, *Points de suspension*, Paris, Seuil, 1992.

BROOK Peter, *Oublier le temps*, Paris, Seuil, 2003.

BROOK Peter, *Entre deux silences*, Arles, Actes Sud-Papiers, 2006.

BROOK Peter, *Avec Grotowski*, préface de Georges Banu, Arles, Actes Sud-Papiers, 2008.

BUTEL Yannick, *Essai sur la présence au théâtre*, Paris/Montréal, l'Harmattan, 2000.

CARLSON, Carolyn, *Solo : Poème et encres*, Paris, Alternatives, 2003.

CHEKHOV Michael, *Être acteur, technique du comédien*, préface de Yul Brynner, traduit de l'américain par Élisabeth Janvier avec la collaboration de Paul Savatier, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1980.

CHEKHOV Michael, *On the technique of acting*, New York, Quill, 1991.

CHEKHOV Michael, *L'Imagination créatrice de l'acteur*, introduction de Mel Gordon, préface et postface de Mala Powers, traduit de l'américain par Isabelle Famchon, Paris, Pygmalion/Gérard Watelet, 1995.

- Ouvrages sur le travail de Michael Chekhov

AUTANT-MATHIEU Marie-Christine (dir.), *Mikhaïl Tchekhov/Michael Chekhov, de Moscou à Hollywood du théâtre au cinéma*, Montpellier, 2009.

CHAMBERLAIN, Franc, *Michael Chekhov*, London and New York, Routledge, 2004.

COPEAU Jacques, *Registres I : Appels*, textes recueillis et établis par Marie-Hélène Dasté et Suzanne Maistre Saint-Denis, Paris, Gallimard, 1974.

COPEAU Jacques, *Registres II : Molière*, textes rassemblés et présentés par André Cabanis, Paris, Gallimard, 1976.

COPEAU Jacques, *Registres III : Les Registres du Vieux-Colombier I*, textes recueillis et établis par Marie-Hélène Dasté et Suzanne Maistre Saint-Denis, Paris, Gallimard, 1984.

COPEAU Jacques, *Registres IV : L'Ecole du Vieux-Colombier II : Amérique*, textes



recueillis et établis par Marie-Hélène Dasté et Suzanne Maistre Saint-Denis, Paris, Gallimard, 1999.

COPEAU Jacques, *Journal : 1901-1948, vol. 1:1901-1915, vol. 2:1916-1948*, Paris, Seghers, 1991.

- Ouvrages sur le travail de Jacques Copeau

FREIXE Guy, *La Filiation Copeau-Lecoq-Mnouchkine. Une lignée théâtrale du jeu de l'acteur*, Lavérune, L'Entretemps, 2014.

CRAIG Edward Gordon, *De l'Art du théâtre*, Belval, Circé, 1999.

DECROUX Étienne, *Parole sur le mime*, Paris, Librairie Théâtrale, 1963.

DELBONO, Pippo, *Le Corps de l'acteur ou la nécessité de trouver un autre langage : six entretiens romains*, Besançon, Les Solitaires intempestifs, 2004.

DIDEROT Denis, *Paradoxe sur le comédien*, éd. de Robert Abirached, Paris, 1994.

DONNELLAN Declan, *L'Acteur et la cible, Règles et outils pour le jeu*, traduit de l'anglais par Valérie Latour Burney, L'entretemps, Saussan, 2004.

DULLIN Charles, *Souvenirs et notes de travail d'un acteur*, Paris, Librairie Théâtrale, 1985.

DUSIGNE Jean-François, *Le Théâtre d'art : aventure européenne du XXe siècle*, Paris, Éditions Théâtrales, 1997.

DUSIGNE Jean-François, *L'Acteur naissant : la passion du jeu*, Paris, Éditions théâtrales, 2008.

DUSIGNE Jean-François, *Les Passeurs d'expérience : ARTA, école internationale de l'acteur*, Montreuil, Théâtrales, 2013.

DUSIGNE Jean-François (coordonné), *La Direction d'acteurs peut-elle s'apprendre ?* Paris, Les Solitaires Intempestifs, 2015.

FARCY Gérard-Denis et PREDAL René (dir.), *Brûler les planches. Crever l'écran. La présence de l'acteur*, Saint-Jean-de-Védas, L'Entretemps, 2001.

FÉRAL Josette, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens. Tome 1. L'espace du texte*, Montréal/Morlanwelz, 2001.

FÉRAL Josette, *Mise en scène et jeu de l'acteur. Entretiens. Tome III. La voix de femmes*, Montréal, Québec Amérique, 2007.

FÉRAL Josette, *L'École du jeu : former ou transmettre. Les chemins de*

- l'enseignement théâtral*, Saint-Jean-de-Védas, 2003.
- FO Dario, *Le Gai savoir de l'acteur*, Paris, L' Arche, 1990.
- FREIXE, Guy, *Les Utopies du masque sur les scènes européens du XXe siècle*, Montpellier, L'Entretiens, 2010.
- FREIXE Guy, *L'Acteur et ses doubles*, Montpellier, Deuxième Époque, 2021.
- GOUHIER Henri, *L'Essence du théâtre*, Paris, éd. Vrin, 2002.
- GOURDON Anne-Marie (dir.), *Les Nouvelles formations de l'interprète : théâtre, danse, cirque, marionnette*, Lausanne, La Cité/L' Âge d'homme, 1971.
- CRAIG Eward Gordon, *De l'Art du théâtre*, Belval, Circé, 1999.
- GROTOWSKI Jerzy, *Vers un théâtre pauvre*, Lausanne, La Cité/L'Age d'Homme, 1971.
- JOUVET Louis, *Réflexion du comédien*, Paris, Librairie théâtrale, 1952.
- JOUVET Louis, *Témoignage sur le théâtre*, Paris, Flammarion, 1952.
- JOUVET Louis, *Le Comédien désincarné*, Paris, Flammarion, 2002.
- KLEIST Heinrich von, *Sur le théâtre de marionnettes*, traduction de Brice Germain, Paris, Editions Sillage, 2010.
- LASSALE Jacques, *Conversations sur la formation de l'acteur*, Arles, Actes sud, 2004.
- LEAO Maria, *La Présence totale au mouvement*, Paris, Point d'appui, 2003.
- LECOQ Jacques, *Le Corps poétique. Un enseignement de la création théâtrale*, en collaboration avec Jean-Gabriel Carasso et Jean-Claude Lallias, Arles, Actes Sud-Papiers, 1997.
- LECOQUE Jacques (dir.), *Le Théâtre du geste : mimes et acteurs*, Paris, Bordas, 1987.
- Ouvrages sur le travail de Jacques Lecoq
- MURRAY Simon, *Jacques Lecoq*, London, Routledge, 2003.
- LIU Changrang 劉昶讓, *A Research on the theory and practice of "the project of Tracing back" of U theatre 優劇場「溯計劃」的理念與實踐之研究*, Taipei, Taipei National University of the Arts, 2007.
- LIU Ruoyu, *Trente-six leçons du jeu de l'acteur de Liu Ruoyu 劉若瑀的三十六堂表演課*, Taipei, Commonwealth Publishing, 2018.

MARTINEZ Ariane, *La Pantomime, théâtre en mineur : 1880-1945*, Paris, Presses Sorbonne nouvelle, 2008.

MEYERHOLD Vsevolod, *Écrits sur le théâtre*, Tome 1, 1891-1917, traduction du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, L'Age d'homme, 2001.

MEYERHOLD Vsevolod, *Écrits sur le théâtre*, Tome 2, traduction du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, nouvelle édition revue et augmentée, Lausanne, L'Age d'homme, 2009.

MEYERHOLD Vsevolod, *Écrits sur le théâtre*, Tome 3, 1930-1936, trad. du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, Lausanne, L'Age d'homme, 1980.

MEYERHOLD Vsevolod, *Écrits sur le théâtre*, Tome 4, 1937-1940, trad. du russe, préface et notes de Béatrice Picon-Vallin, Lausanne, L'Age d'homme, 1992.

- Ouvrages sur le travail de Vsevolod Meyerhold

PICON-VALLIN Béatrice, *Meyerhold*, Paris, CNRS, 2004

MNOUCHKINE Ariane, *L'Art du présent*, entretiens avec Fabienne Pascaud, Paris, Plon, 2005.

MNOUCHKINE Ariane, *Ariane Mnouchkine*, introduction, choix et présentation des textes par Béatrice Picon-Vallin, coll. « Mettre en scène », Arles, Actes Sud-Papiers, 2009.

- Ouvrages sur le travail d'Ariane Mnouchkine

DUSIGNE Jean-François, *Le Théâtre du Soleil : Des traditions orientales à la modernité occidentale*, Paris, Centre national de documentation pédagogique, 2003.

FÉRAL Josette, *Dresser un monument à l'éphémère. Rencontre avec Ariane Mnouchkine*, Paris, Editions Théâtrales, 1995.

FÉRAL Josette, *Trajectoire du soleil : autour d'Ariane Mnouchkine*, Paris, Théâtrales, 1998.

QUILLET François, *L'Orient au théâtre du soleil*, Paris, L'Harmattan, 1999.

MÜLLER Carol (dir.), *Le Training de l'acteur*, Arles, Actes Sud-Papiers / CNSAD, 2000.

NOVARINA Valère, *Voie négative*, Paris, P.O.L, 2017.

OIDA Yoshi, *L'Acteur flottant*, avec la collaboration de Lorna Marshall, traduit de l'anglais par Martine Million, 2<sup>e</sup> version, Arles, Actes Sud, 1992.

OIDA Yoshi, *L'Acteur invisible*, avec la collaboration de Lorna Marshall, essai traduit de l'anglais par Isabelle Famchon, 2<sup>e</sup> édition, Arles, Actes Sud, 1998.

OIDA Yoshi, *L'acteur rusé*, avec la collaboration de Lorna Marshall, essai traduit de l'anglais par Valérie Latour-Burney, Arles, Actes Sud, 2008.

PEZIN Patrick (dir.), *Etienne Decroux, mime corporel*, Saint-Jean-de-Védas, L'Entretemps, 2003.

PICON-VALLIN Béatrice (dir.), *Le Film de théâtre*, Paris, CNRS Editions, coll. « Arts du spectacle » - *Spectacles, histoires, société*, 1997.

PROUST Sophie, *La Direction d'acteurs*, Vic-la-Gardiole, 2006.

RÉGY Claude, *Dans les désordres*, Besançon, Les Solitaires intempestifs, 2011.

RÉGY Claude, *Écrits 1991-2011*, Besançon, Les Solitaires Intempestifs, 2016.

RICHARDS Thomas, *Travailler avec Grotowski sur les actions physiques*, traduit de l'anglais par Michel A. Moos, Arles, Actes Sud, 1995.

SCHECHNER Richard ; WOLFORD Lisa ed., *The Grotowski sourcebook*, New York, Routledge, 1997.

SCHECHNER Richard, *Over under and around: Essays on Performance and Culture*, Calcutta, Seagull, 2004.

SHAKESPEARE William, *Hamlet*, in *Hamlet/Othello/Macbeth*, traduction de F.-V Hugo, révisé sur les textes originaux par Yves Florenne et Élisabeth Duret, Édition présentée et commentée par Yves Florenne, Paris, Le Livre de Poche, 1984.

SIMMEL Georges, *La Philosophie du comédien*, précédé de Denis Guénoun, « *Du paradoxe au problème* », Belfort, Circé, 2001.

STANISLAVSKI Constantin, *La Formation de l'acteur*, trad. de l'anglais par Elisabeth Janvier, Paris, Payot & Rivages, 2001.

STANISLAVSKI Constantin, *La Construction du personnage*, trad. de l'anglais par Charles Antonetti, Paris, Pygmalion Gérard Watelet, 1984.

STANISLAVSKI Constantin, *Ma vie dans l'art*, Lausanne, L'Age d'Homme, 1980.

STANISLAVSKI Constantin, *Entretiens au Studio du Bolchoï & L'Ethique*, trad. du

russe par Marina Berger, Saulxures, Circé, 2012.

STANISLAVSKI Constantin, *Creating a role*, translated by Elisabeth Reynolds Hapgood, edited by Hermne I. Popper, foreword by Robert Lewis, New York, Routledge, 1989.

- Ouvrages sur le travail de Constantin Stanislavski

AUTANT-MATHIEU Marie-Christine, *La Ligne des actions physiques, répétitions et exercices de Stanislavski*, Montpellier, L'Entretemps, 2007.

CARNICKE Sharon Marie, *Stanislavsky in focus: an acting master for the twenty-first century*, 2d ed., New York, Routledge, 2009.

KNEBEL Maria, *L'Analyse-action*, adaptation d'Anatoli Vassiliev, traduction de Nicolas Struve, Sergueï Vladimirov et Stéphane Poliakov, Arles, Actes Sud-Papiers, 2006.

TCHERKASSKI Sergei, *Stanislavsky and Yoga*, trans. from Russian by Vreneli Farber, Holstebro-Malta-Wroclaw-London-New York, Routledge, 2016 (e-book).

STRASBERG, Lee, *Le Travail à l'acteur studio*, Paris, Gallimard, 1971.

STRELER Giogio, *Un théâtre pour la vie. Réflexion, entretiens et notes de travail*, Paris, Fayard, 1980.

STRELER Giogio, *Une vie pour le théâtre*, entretiens avec Ugo Ronfani, Paris, Pierre Belfond, 1989.

UBERSFELD Anne, *Lire le théâtre I*, Paris, Belin, 1996,

UBERSFELD Anne, *Lire le théâtre II. L'école du spectateur*, Paris, Belin, 1996.

VASSILIEV Anatoli, *Anatoli Vassiliev, Maître de stage*, Carnières-Morlanwelz, Lansman, 1997.

VASSILIEV Anatoli, *Sept ou huit leçons de théâtre*, traduit du russe par Martine Néron, Paris, l'Académie Expérimentale des théâtres, P.O.L, 1999.

- Ouvrages sur le travail d'Anatoli Vassiliev

DRÉVILLE Valérie, *Face à Médée, journal de répétition*, préface d'Antoine de Baecque, avant-propos d'Anatoli Vassiliev, Arles, Actes Sud, 2018.

LUPO Stéphanie, *Anatoli Vassiliev. Au cœur de la pédagogie théâtrale. Rigueur et anarchie*, Vic la Gardiole, L'Entretemps éditions, 2006.

POLIAKOV Stéphane, *Anatoli Vassiliev : L'Art de la composition*, Arles Paris, Actes Sud Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique, 2006.

TACKEL Bruno, *Anatoli Vassiliev, Ecrivains de plateau III*, Besançon, Les Solitaires Intempestifs, 2006.

VITEZ Antoine, *Le Théâtre des idées*, Anthologie proposée par Danièle Sallenave et Georges Banu, Paris, Gallimard, 1991.

VITEZ Antoine, *L'École, écrits sur le théâtre I*, Paris, P.O.L, 1994

ZARRILLI Phillip (ed.), *Acting (re)considered. A theoretical and practical guide*, London/New York, Routledge, 1995/2002.

ZHANG Pengchun 張彭春, *On the subject of education and theatre arts by Zhang Pengchun 張彭春論教育與戲劇藝術*, Cui Guoliang and Cui Hong ed., Tianjin, Nankai University Press, 2004.

ZGIEB Agnieszka, Krystian Lupa, *Les Acteurs et leur rêve*, Montpellier, Deuxième époque, 2020.

ZO Zhimu 鄒之牧, *Cursive : The birth of A Dance 行草, 一齣舞蹈的誕生*, Taipei, Ecus, 2001.

#### Ouvrages sur le théâtre asiatique

BANSAT-BOUDON Lyne, *Poétique du théâtre indien. Lectures du Nāṭyaśāstra*, Paris, Publication de l'École Française d'Extrême-Orient, 1992.

BANSAT-BOUDON Lyne, *Pourquoi le théâtre ? La réponse indienne*, Paris, Mille et une nuits, 2004.

GODEL Armen, *Le maître de nô*, Paris, Albin Michel, 2004

MEI Lanfang 梅蘭芳, *Quarante ans de la vie sur scène 舞台生活四十年*, Hongkong, Hong Kong Open Page Publishing Company, 2017.

ZARRILLI Phillip, *When the body becomes all eyes. Paradigms, discourses and practices of power in Kalarippayattu, a south indian martial art*, Oxford/New York, 1998/2003.

ZEAMI, *La Tradition secrète du nô, suivi de une journée de nô*, traduction et commentaires de René Sieffert, Paris, Gallimard/Unesco, 1960.

## Articles sur le théâtre

ANG Gey Pin, « Cultivating vessel and voice : embodiment as a way of being in performer training », in *Theatre, Dance and Performance Training*, vol. 13, 2022 – issue 2, p. 214-221.

AUTANT-MATHIEU Marie-Christine, « L’Inconscient créateur dans le Système de Stanislavski » in *Revue Russe*, N°29, 2007, *Du spirituel au théâtre et au cinéma*, p. 9-30.

BYCKLING Liisa, « Mikhaïl Tchekhov et la philosophie religieuse en URSS dans les années 1920 », in *Revue Russe* n°29, 2007. *Du spirituel au théâtre et au cinéma*, p. 101-113.

BOIRON Chantal, « Au Vieux-Colombier, Vassiliev réinvente La Musica de Duras », *UBU Scène d’Europe*, n° 60, juillet 2016.

CHEN Fang, « Refashioning Acting: The Foreignization of Taiwan Shake-xiqu Actor’s Bodies », in *Taipei Theatre Journal* 20: 39-67.

CREELY Edwin, « Method(ology), pedagogy and praxis: a phenomenology of the preperformative training regime of Phillip Zarrilli », in *Theatre, Dance and Performance Training*, 1 :2, 214-228, online publication date : 21/09/2010.

DILLON Robert, « Accounts of Martial Arts in Actor Training : An Enthusiast’s Critique », in *Journal of Theatrical Combatives*, 1999,  
<https://ejmas.com/jtc/jtcframe.htm>.

DROUELLE Carole, « Un corps qui croit, une communauté qui crée », in *L’ethnographie*, 3-4 2020,  
<https://revues.mshparisnord.fr/ethnographie/index.php?id=768#ftn67>.

HO Ai-Cheng, « Taiji quan in Anatoli Vassiliev’s theatre in France: From culture shock to immanent transformation », in *Taipei Theatre Journal* 33, 2020, p. 87-113.

HO Ai-Cheng, « Taiji quan as a technique to enhance the actor’s creative energy in space », in *Creating for the stage and other spaces: questioning practices and theories*, essays and contributions from the third EASTAP conference 2020, 2021, University of Bologny, p. 808-819.

- HOLCOMBE Charles, « Theater of combat: A critical look at the Chinese martial arts », in *Historian*, Michigan State University Press, vol. 52 no. 3 May 1990, p. 411-431.
- LEE Weijen 李為仁, « L'Analyse sur *Moon Water* », in *Taiji daoyin* vol. 3, Wu Wencui (éd.), Taoyuan, L'association de la culture Taiji daoyin, 2016, p. 30-41.
- LIU Jinming 劉靜敏, « Entretien avec Liu Jingming 中國人的身體與戲劇新型態的探索——訪劉靜敏談「優」劇場 », recueilli par Lin Baoyuan 林寶元, in *Journal du peuple* 《民眾日報》, le 30/11/1992.
- LUI Jinming 劉靜敏, « Y-a-t-il un "corps" au théâtre taiwanais ? 台灣劇場有沒有『身體』 ? », conversation entre Liu Jinming et Wang Muolin 王墨林, recueillie par Zhou Siyun et Li Liheng, in *Performing Arts magazine* 表演藝術雜誌, Numéro 43, 1996, p. 61-64.
- LIU Siyuan, « A.C. Scott », in *Asian Theatre Journal*, Vol. 28, No. 2, Fall 2011, pp. 414-425
- MROZ Daniel, « From movement to action: martial arts in the practice of devised physical theatre », in *Studies in Theatre and Performance*, vol. 29, no. 2. 2009, p. 161-172.
- MROZ Daniel, « The dancing word: Taijiquan as pre-expressive training for actors », in *Tongren*, August 2011, Vol. 18, Issue 3.
- MROZ Daniel, « La chaleur est mémoire : tradition est innovation » ; in *L'Annuaire théâtral*, numéro 52, automne 2012, p. 55-72.
- MROZ Daniel, « Spatial projection: extended perception for theatre creators through the practice of Chinese martial arts », in *Theatre, Dance and Performance Training*, 2022. P. 1-21.
- MUSCIANISI Véronique, « Une pédagogie du mouvement dramatique : la formation de l'acteur au sein de la compagnie du Théâtre du Mouvement », in *L'Annuaire théâtral* (55), 2014, 101-113, <https://doi.org/10.7202/1033705ar>
- NICHOLS Richard, « A 'Way' for actors : Asian Martial Arts », in *Theatre Topics*, Vol. 1, No. 1, 1991, p. 43-60, <https://muse.jhu.edu/article/369048>.
- QUILLET Françoise, « La Notion de rasa dans le théâtre indien », in *Itinera*, No. 13, 2017, 113-125.



RICHMOND Phyllis G. et LENGFELDER Bill, « The Alexander Technique, T'ai Chi Ch'uan and Stage Combat : The Integration of Use, Somatics, and Skills in the Teaching of Stage Movement », in *Theater Topics*, V. 5, Nov. 2, September 1995, p. 167-179.

RÉGY Claude, « Interroger Claude Régy », transcription d'une séance animée par Jean-Pierre Thibaudat, in *Alternatives théâtrales* n°43, avril 1993, p. 23-34.

WEGNER William H., « The Creative Circle: Stanislavski and Yoga », in *Educational Theatre Journal*, Mar. 1976, Vol. 28, No. 1, p. 85-89.

WHITE R. Andrew, *Stanislavsky and Ramacharaka: The Influence of Yoga and Turn-of-the Century Occultism on the System*, in *Theatre Survey* 47:1, May 2006, p. 73-92.

ZARRILLI Phillip, « Toward a phenomenology model of the actor's embodied modes of experience », in *Theatre Journal*, Dec. 2004, p. 653-666.

ZOU Yuanjiang 鄒元江, « Mei Lanfang's 'expression' and 'the hear of Beijing Opera' 梅蘭芳的「表情」與「京劇精神」 », in *Journal of Theater Studies issue 2*, Taipei, National Taiwan University, 2008, p.145-168.

## 2. Le Taiji quan

### Ouvrages

*Méthodes du Taiji, Taiji Fashuo* 太極法說, Livre complet sur le théorie et la pratique du Taiji quan transmis dans la famille Wu, précieusement conservé par Liduo 黎鐸珍藏 (1948), traduit par DESPEUX Catherine, à paraître.

BERNAPEL Christian & CHARLES Georges, *Taiji quan, pratique et enseignement des Huit Portes et des Treize Postures (Ba Men Shi San Shi)*, date et publicateur manquant.

CHANG Yaozhong 張耀忠 & CHANG Lin 張林(ed.), *Les Notes sur les textes classiques du Taiji quan* 太極拳古典經論集注, Beijing, Beijing Sports University 2015.

CHEN Weiming 陳微明, *Questions et réponses sur le Taiji quan. L'essence du Style*

Yang, traduit du chinois et présenté par José Carmona, Paris, Le Courrier du Livre, 2005.

CHEN Tienliang 陳田良, ZHANG Haisong 張海松 ed., *Wang Yongquan chuan Yangshi Taiji quan xinfa tanmi* 汪永泉傳楊氏太極拳心法探秘, Beijing, Beijing Sports University Press, 2016.

CHEN Xin 陳鑫, *Chenshi taiji quan toushuo* 陳氏太極拳圖說, Taiyuan, Shanxi Science and Technique Publishing House, 2006.

CHENG Man Ch'ing 鄭曼青, *Les Treize traités de Maître Cheng sur le T'ai chi ch'uan*, traduit de l'anglais par Jean-Jacques Sagot, Paris, Le Courrier du Livre, 1998.

DAVID Catherine, *La Beauté du geste*, Arles, Actes Sud, 2006.

DESPEUX Catherine, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, Paris, Guy Trédaniel, 1981.

DUFRENSE T. & NGUYEN J., *Taiji Quan. Art martial ancien de la famille Chen*, Paris, Budostore, 1994.

GU Meisheng, *Le Chemin du souffle, pensée chinoise et Taiji quan*, Paris, Les éditions du Relié, 2017.

KLEIN Bob, *L'Esprit du T'AI-CHI-CH'UAN*, Monaco, Alphée, 2005.

LI Shuchun 李樹峻 ; MEI Mosheng 梅墨生 (ed.), *Li Jingwu Taiji Neigong et l'abrégé secret* 李經梧太極內攻及所藏秘譜, Beijing, Contemporary China Publishing House, 2010.

LIAO Waysun, *Les Trois classiques du tai chi chuan*, traduit de l'anglais par Serge D. Mairet, Paris, Le Courrier du livre, 1997.

LIU Jinyin 劉金印(éd.), *Wang Yongquan shou Taiji quan yulu ji quanzhao* 汪永泉授楊氏太極拳語錄及拳照, Beijing, Beijing Sports University, 2010.

MA Hong 馬虹, *L'Explication sur le Taiji quan de l'école Chen* 陳氏太極拳拳理闡微, Taipei, Dazhan, 2006 .

MA Youging 馬有清, *L'Étude sur le Taiji quan : le Taiji gong de WU Tunan* 太極拳之研究：吳圖南太極功, Taipei, The Commercial Press, 2004.

NANG Huaijin 南懷瑾, *Taiji quan et Méditation* 太極拳與靜坐, Taipei, Nang Huai-Jin Culture, 2014.

- REN Gang 任剛, *Taiji quan Xingfa Shiyao* 太極拳行法釋要, Shanghai, Shanghai Lexicographical Publishing House, 2015.
- SHEN Jiazhen 沈家楨 & GU liuxin 顧留馨, *Taiji quan du Style Chen* 陳氏太極拳, Taipei, Dahjaan, 2010.
- SUN Yuquei 孫玉奎(ed.), *Les Pensées de Sun Lutang sur les arts martiaux* 孫祿堂武學思想, People's Sport Publishing House, 2016.
- TANG Hao 唐豪, *Shaolin Wudang kao, Taiji quan et l'art martial interne, l'école esotérique* 少林武當考 太極拳與內家拳 (1<sup>ère</sup> éd. 1935), Taipei, Dazhan, 2014.
- TANG Hao 唐豪 & GU Liuxin 顧留馨, *Études sur le Taiji quan* 太極拳研究, Beijing, People's Sports Publishing House of China, 1999.
- TOKITSU Kenji, *Ta-chi-chuan 太極拳. Origines et puissance d'un art martial*, Paris, Éditions désiris, 2010.
- WANG Peisheng 王培生, *L'Interprétation sur le Taiji quan de l'école Wu* 吳氏太極拳詮真, Beijing, Le sport du peuple, 2003.
- WANG Zhongyuei (dynastie Qing) 王宗岳等著, *Taiji quan Pu* 太極拳譜, Beijing, People's Sports Publishing House, 1995.
- WILE Douglas, *Lost T'ai-chi classics from the late Ch'ing dynasty*, Albany, State University of New York Press, 1996.
- XONG Wei 熊衛, *Taiji xinfa* 太極心法, Taipei, Linking books, 2001.
- XONG Wei 熊衛, *Taiji daoyin* 太極導引, Taipei, Linking books, 2004.
- YANG Chengfu 楊澄甫, *L'Essence du Taiji quan. Les principes du taïchi-chuan et de ses applications*, écrits commentés par Louis Swaim, préface de Yang Chenfu, traduction de l'anglais, par Serge Mairet, Paris, Budo éditions, 2012.
- YU Gongbao 余功保, *Essais sur le Taiji quan de la Chine moderne* 中國當代太極拳精論, Beijing, Le sport du peuple, 2005
- ZHANG Zhaoping 張肇平, *Études sur le Taiji quan* 論太極拳, Beijing, Beijing Sport University Press, 2009.
- ZHEN Manqing 鄭曼青, *Les Treize traités de Maître Chen sur le T'ai chi ch'uan* 鄭子太極拳十三篇, Taipei, L'association du Shi-Zhong Boxe, 2007.

#### Articles sur le Taiji quan

CHEN Chengchuan, LEE Chiayao and WANG Yaping, « The study of the physical sensuousness of Tai-chi players », in *Physical Education Journal*, Society of Physical Education, Taipei, Taiwan, 2012, Vol. 45, No. 2, pp. 145-156.

GEN Jien-Xin (耿建興), *L'Enquête sur l'origine du Taiji quan* 太極拳根源的探討, essai, <http://www.ck.tp.edu.tw/~cktjc/history.htm>.

WILE Douglas, « Fighting words: Four new document finds reignite old debates in Taijiquan historiography », in *Martial Arts Studies* 4, pp. 17-35, 2016.

YU Tiendeng 游添燈, « Propensity and Form: Discourse on the Transformation of Taiji Quan », in *Sports & Exercise Research*, Vol. 13, No. 1, 1-9, March, 2011.

### **3. Les Arts Martiaux**

AMOS Daniel, *Hong Kong martial artists. Sociocultural change from world war II to 2020*, Lanham/Boulder/ New York/London, Rowman&Littlefield, 2021.

LORGE Peter A., *Chinese martial arts from antiquity to the twenty-first century*, New York, Cambridge University Press, 2016.

TOKITSU Kenji, *La Voie du karaté, pour une théorie des arts martiaux japonais*, Paris, Édition du Seuil, 1979.

TOKITSU Kenji, *Budô le Ki et le Sens du combat*, Paris, Editions Déslris, 2000.

WANG Xuanjié, *La Boxe de l'esprit, petit traité de da cheng chuan*, en collaboration avec Christian et Michèle Ribert, trad. du chinois par Mahasiddha Khagdapa, Paris, Edition Kiwi, 2020.

YAN Zijie, YAN Yan et REN Junmin, *Mei hua quan, Un art martial et une culture originelle*, Paris, Édition You Feng Librairie & Éditeur, 2010.

### **4. Méthodes, techniques et approches interculturelles**

ALEXANDER Federick Matthias, *L'Usage de soi : sa direction, conscience en relation avec le diagnostic, le fonctionnement et le contrôle de la réaction*, Buxelles, Contredanse, Bruxelles, 1996.

- ALEXANDER Gerda, *Le Corps retrouvé par l'eutonie*, Paris, Tchou, 1981.
- BAINBRIDGE COHEN Bonnie, *Sentir, Ressentir et Agir. L'Anatomie Expérimentale du Body-Mind Centering*, traduit par Madie Boucon, Bruxelles, Contredanse, 2002.
- BRYANT Edwin, *The Yoga Sutra of Patanjali*, Rutgers University, 2011, <https://www.iep.utm.edu/yoga/>
- COX Simon, *The Subtle body: A Genealogy*, Oxford, 2021.
- DESPEUX Catherine, *Le Qigong de Zhou Lüjing : la moelle du phénix rouge* Chifeng sui 赤鳳髓(XVIIe siècle), Paris, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.
- DE MICHELIS Elizabeth, *A History of modern yoga*, London/New York, Continuum, 2005.
- ELIADE Mircea, *Techniques du yoga*, Paris, Gallimard, 1973.
- FELDENKRAIS Moshé, *La Conscience du corps*, Paris, Marabout, 1982.
- FELDENKRAIS Moshé, *Énergie et bien-être par le mouvement. Le classique de la méthode Feldenkrais*, Escalquens, Dangles, 2009.
- FELDENKRAIS Moshé, *La Puissance du moi*, trad. de l'américain par Martine Thomas, nouvelle édition, Paris, Marabout, 2010.
- FILLIOT Philippe, *Le Yoga comme art de soi*, Arles, Actes sud, 2012.
- FRANKLIN Éric, *Le Corps et l'énergie. Visualisations mentales et exercices physiques pour le bien-être, la force et la beauté*, Rome, Gremese, 2010.
- GINOT Isabelle (dir.), *Penser les somatiques avec Feldenkrais : politiques et esthétiques d'une pratique corporelle*, Lavérune, L'Entretiens, 2014.
- GORDON-WHITE David, *Yoga in practice*, Princeton, Princeton University Press, 2011.
- JAQUES-DALCROZE Emile, *Le Rythme, la musique et l'éducation*, nouvelle édition, Lausanne, Foetisch Frères, 1975.
- JIAO Guorui, DAI Yetao, HU Yaozhen 胡耀貞, *Le Jeu des cinq animaux, méthode de santé, crée par Huao Tuo, le saint médecin de l'antiquité chinoise*, Escalquens, Édition Chariot d'Or, 2005.
- HÉBERT Georges, *L'Éducation physique virile et morale par la méthode naturelle*, Paris, éd. Vuibert, 1936.
- LABAN Rodulf von, *La Maîtrise du mouvement*, Arles, Actes Sud, 1994.

- MALLINSOM James et SIGLETON Mark, *Les racines du yoga*, traduit de l'anglais par Jean-Michel Creismeas, Paris, Editions Almora, 2020.
- MROZ Daniel, *The Dancing word. An embodied approach to the preparation of performers and the composition of performances*, Amsterdam-New York, Rodopi, 2011.
- NANG Huai-Jin 南懷瑾, *Les Méthodes principales de la respiration 呼吸法門精要*, Taipei, Nang Huai-Jin Culture, 2014.
- PALMER David A., *Qigong fever. Body, science, and utopia in China*, New York, Columbia University Press, 2007.
- PEZIN, Patrick, *Le Livre des exercices à l'usage des acteurs*, Saussan, L'Entretemps, 1999.
- RAMACHARAKA, *Hatha Yoga ; or The Yogi Philosophy of Physical Well-Being*, Chicago, Yogi Publication Society, 1904.
- RAMACHARAKA, *Raja Yoga*, Chicago, Yogi Publication Society, 1906.
- SINGLETON Mark, *Yoga body*, Oxford/New York, Oxford University Press, 2010.
- STACKE Edouard, *Les vertus de la respiration consciente. Cultivez vitalité et sérénité avec la méthode vital'inspir*, Paris, Guy Trédaniel éditions, 2018.
- SUZUKI Tadashi, *The Way of acting. The theater writings of Tadashi Suzuki*, New York, Theater communications group, 2013.
- YOO Jeungsook, *A Korean approach to actor training*, Oxon-New York, Routledge, 2018.
- ZARRILLI Phillip, *Psychophysical Acting: An intercultural Approach after Stanislavski*, trans. from English to Chinese by Ma yingni, Lin Jianlang et Bai Feilang, Taipei, Bookman, 2014.

## **5. Réflexions sur le corps**

### Corps en scène

AMAGATSU Ushio, *Dialogue avec la gravité*, Arles, Actes Sud, 2000.

AMAGATSU Ushio, *Des rivages d'enfance au butô de Sankai Juku*, propos recueillis

- par Kyoko Iwaki, Arles, Actes Sud, 2013.
- ASLAN Odette (dir.), *Le Corps en jeu*, Paris, CNRS Éditions, 2000.
- FÉRAL Josette, *Misen scène et jeu de l'acteur. Entretiens Tome 2. Le corps en scène*, Montréal/ Morlanwelz, Édition Jeu/Éditions Lansman, 2001.
- FÉRAL Josette (dir.), *Pratiques performatives. Body remix*, Québec/Rennes, Press de l'université du Québec/Presses université de Rennes, 2012.
- FREIXE Guy (dir.), *Le Corps, ses dimensions cachées. Pratiques scéniques*, Montpellier, Deuxième Époque, 2017.
- HAY Deborah, *Mon corps, ce bouddhiste*, Dijon, Les Presses du Réel, 2015.
- NOVARINA Valère, *Lumière du corps*, Paris, P.O.L, 2006.
- PHILIPPE-MEDEN Pierre (dir.), *Spectacle vivant et neurosciences*, Montpellier, Éditions Deuxième Époque, 2019.
- PRADIER Jean-Marie, *La scène et la fabrique du corps : ethnoscénologie du spectacle vivant en Occident (Ve siècle av. J.C. XVIIIe siècle)*, « Corps de l'esprit », Pessac, Presses universitaires de Bordeaux, 1997.

#### Histoire, anthropologie, pensées et neuropsychologie sur le corps

- ARDENNE Paul, *L'Image corps : figures de l'humain dans l'art du XXe siècle*, Paris, Regard, 2010.
- BERTHOZ Alain, *Le Sens du mouvement*, Paris, Odile Jacob, 2013.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, *Mieux Vivre: en maîtrisant votre énergie psychique*, trad. Claude-Christine Farny, Paris, Pocket, 2006.
- CSIKSZENTMIHALYI Mihaly, *La Créativité: psychologie de la découverte et de l'invention*, trad. Claude-Christine Farny, Paris, Robert Laffont, 2006.
- DOGANIS Basile, *Pensées du corps : la philosophie à l'épreuve des arts gestuels japonais (danse, théâtre, arts martiaux)*, Paris, les belles lettres, 2012.
- FOUCAULT Michel, *Le Corps utopie*, Paris, Lignes, 2009.
- GIL José, *Métamorphoses du corps*, Paris, Différence, 1985
- JOUSSE Marcel, *L'Anthropologie du geste*, Paris, Gallimard, 1974.
- KOCH, Sabine ; FUCHS, Thomas ; SUMMA, Michela ; MÜLLER, Cornelia (éd.), *Body*

- Memory, Metaphor and Movement*, Amsterdam, John Benjamins Publishing, 2012.
- KURIYAMA Shigehisa, *The Expressiveness of the body and the divergence of Greek and Chinese medicine*, New York, Zone Books, 2022.
- MARCAL Mônica Braga, *Proprioception, perception et lecture du corps: application à la formation de l'acteur*, Sarrebruck, Ed. Universitaires européennes, cop., 2012.
- MARTINEZ Ariane, *Contorsion : histoire de la souplesse extrême en Occident, XIXe - XXe siècles*, Paris, Société d'histoire du théâtre/Centre National des Arts du Cirque/ Chair ICiMa, 2021.
- MAUSS Marcel, « Les techniques du corps », article originalement publié *Journal de Psychologie*, XXXII, ne, 3-4, 15 mars – 15 avril 1936. Communication présentée à la Société de Psychologie le 17 mai 1974.
- NAGATOMO Shigenori, *Attunement through the body*, Albany State University of New York, 1992.
- POLANYI Michael, *The Tacit Dimension*, Chicago, University of Chicago Press, 1966.
- TODD Mabel Elsworth Todd, *Le Corps pensant*, traduit de l'anglais par Élise Argaud et Denise Luccioni, Bruxelles, 2012.
- TUFNELL Miranda, CRICKMAY Chris, *Corps, Espace, Image*, traduit de l'anglais par Élise Argaud, Bruxelles, Contredanse, 2014.
- VARELA Francisco ; THOMPSON Evan ; ROSCH Eleanor, *L'Inscription corporelle de l'esprit, Sciences cognitives et expérience humaine*, trad. de l'anglais par Véronique Havelange, nouvelle édition, Paris, Seuil, 2017.
- VIGARELLO Georges, *Le Corps redressé*, Paris, Armand Colin, 2004.
- YANG Rubin 楊儒賓 (ed.), *La Notion du qi et la conception du corps dans les pensées antiques chinoises 中國古代思想中的氣論及身體觀*, Taipei, Juliu, 1993
- YANG Rubin 楊儒賓 et ZHU Tsi-Ping 祝次平, *Qi et Gong-Fu dans le Confucianisme 儒學的氣論與功夫論*, Taipei, National Taiwan University Press, 2005.
- YANG Rubin 楊儒賓(ed.), *Meditation in the East Asian Traditions 東亞的靜坐傳統*, Taipei, National Taiwan University Press, 2012.
- YANG Rubin 楊儒賓(ed.), *Dimension of Body in Chinese Philosophy 中國哲學研究*



的身體維度, Taipei, National Taiwan University Press, 2017.

YUASA Yasuo, *The Body: toward an Eastern mind-body theory*, Albany State University of New York, 1987.

YUASA Yasuo, *The Body, self-cultivation, and ki-energy*, translated by Shigenori Nagatomo and Monte S. Hull, Albany, State University of New York Press, 1993.

YUASA Yasuo, *Overcoming Modernity. Synchronicity and image-thinking*, Albany, State University of New York Press, 2008.

## 6. Pensées Chinoises

Textes classiques (voir : <https://ctext.org/zh>)

GE Hong, *Baopuzi* 抱朴子

LAOZI, *Tao Te King* 道德經

Huananzi 淮南子

*Huangdi Neijing (Le Canon de l'Empereur Jaune)* 黃帝內經

*Huiming jing* 慧命經

*Livre des Rites* 禮記

Mencius 孟子

*Le Secret de la fleur d'or* 太乙金華宗旨

WANG Yangming, *Chuanxilu* 傳習錄

*Xing Ming Qui Zhi* 性命圭旨

ZHANG Boduan 張伯端, *Yu Qing Jin Si Qing Hua Mi Wen Jin Bao Nei Lian Dan Juei*

玉清金笥青華秘文金寶內鍊丹訣

ZHANG Jiebin 張介賓, *Leijing* 類經

ZHUXI, *Zhuzi yulei* 朱子語類

Ouvrages généraux

BILLETTER Jean-François, *L'Art chinois de l'écriture*, Paris, Flammarion, 1989.

CHENG Anne, *Histoire de la pensée chinoise*, Paris, Édition du Seuil, 1997.

- GUANZI, *Écrits de Maître Guan. Les Quatre Traités de l'Art de l'esprit*, textes présentés, traduits et annotés par Romain Graziani, Paris, Les Belles Lettres, 2011.
- HUI Yuk, *La Question de la technique en Chine : essai de cosmotechnique*, préface de Junius Frey, Paris, éditions divergences, 2021.
- JAVARY Cyrille J. D., *Yin Yang, la dynamique du monde*, Paris, Albin Michel, 2018.
- JULLIEN François, *La propension des choses. Pour une histoire de l'efficacité en Chine*, Paris, Éditions de Seuil, 1992.
- JULLIEN François, *Du « temps » : éléments d'une philosophie du vivre*, Paris, Grasset & Fasquelle, 2001.
- JULLIEN François, *Nourrir sa vie, à l'écart du bonheur*, Paris, Seuil, 2005.
- LAGERWEY John, *China A Religious State*, Hong Kong, Hong Kong University Press, 2010.
- MO Zongsan 牟宗三, *Dix-neuf lectures sur la philosophie chinoise 中國哲學史十九講*, Taipei, Hueisheng, 1983.
- QIAN Mu 錢穆, *La Collection de lectures de la Littérature chinoise 中國文學講演集*, Chengdu, Edition Bashu shushe, 1987.
- SCHIPPER Kristofer, *La Religion de la chine. La tradition vivante*, Paris, Fayard, 2008.
- SUN TZU, *L'Art de la guerre*, traduit du chinois et commentaire par Jean Lévi, édition de référence, Paris, Pluriel, 2015.

### Taoïsme ou philosophie taoïste

- BILLETTER Jean-François, *Notes sur Tchouang-tseu et la philosophie*, Paris, Éditions Allia, 2010.
- BILLETTER Jean-François, *Un paradigme*, Paris, Éditions Allia, 2012.
- BILLETTER Jean-François, *Études sur Tchouang-tseu*, Paris, Éditions Allia, 2016
- BILLETTER Jean-François, *Leçon sur Tchouang-Tseu*, édition revue et corrigée, Paris, Éditions Allia, 2019.
- CAI Biming 蔡璧名, *Living the form, Mind and Passion of Zhuangzi: the path*

- from novice to expert* 形如莊子、心如莊子、大情學莊子：從生手到專家之路, Taipei, Linking books, 2018.
- CHEN Heyuan 陳禾塬, *Dandao xiulian yu yangsheng xuei* 丹道修煉與養生學, Beijing, Social Science Academic Press, 2007.
- JUNG Carl Gustav, *Commentaire sur le Mystère de la fleur d'or*, trad. de l'allemand par Étienne Perrot, Paris, Albin Michel, 1994.
- LAO-TSEU, *Tao Te King, le livre de la voie et de la vertu*, traduction de Stanislas Julien, Révisions des notes et postface par Catherine Despeux, Paris, Mille et une nuits, 1842.
- LAOZI, *Xinyi Laozi duben* 新譯老子讀本, noté et édité par Yu Peilin 余培林註譯, Taipei, Sanmin Book Co., 1973.
- PALMER David A. and SIEGLER Elijah, *Dream Trippers. Global daoism and the predicament of modern spirituality*, Chicago/London, The University of Chicago Press, 2017.
- SCHIPPER Kristofer, *Le Corps taoïste. Corps physique corps social*, Paris, Fayard, 1993.
- WANG Mu 王沐, *Neidan Yangsheng Gongfa Zhiyao* 內丹養生功法指要, Beijing, Feoso Publishing House, 2008.
- WANG Shuming 王叔岷, *Zhuang-Tseu* 莊子校銓, Taipei, Institute of history and philology Academia Sinca, 1988.
- ZHANG Heng 張亨, *La Philosophie de Zhuangzi et les pensées du mythe - tracer l'origine du taoïsme* 莊子哲學與神話思想—道家思想溯源, « 思文之際論集 », Taipei, Chengyun, 1997.
- ZHUANGZI, *Les Œuvres de Maître Tchouang*, traduction de Jean Lévi, édition augmentée, Éditions de l'Encyclopédie des nuances, 2010.

### La médecine chinoise

- KUANG Tiaoyuan 匡調元, *Taiyi Xinshenxuei* 太易心神學：《黃帝內經》核心思想探究, Beijing, China Press of Traditional Chinese Medicine, 2018.
- LARRE Claude et ROCHAT DE LA VALLÉE Élisabeth, *Les Mouvements du cœur :*

*psychologie des Chinois*, Paris, Desclée de Brouwer, 2005.

LI Xin 李辛, *L'Essentiel de la médecine chinoise classique* 經典中醫精要, Taipei, Acorn Publishing, 2020.

MARIÉ Éric, *Précis de médecine chinoise : histoire, théories fondamentales, diagnostic et principes thérapeutiques*, Escalquens, Édition Dangles, 2008.

SHI Yingshuan 石映宣 (ed.), *Essence of Huangdi Neijing* 黃帝內經醫學精華論, Chendu, Southwest Jiaotong University Press, 2013.

YAO Chunpeng (ed.et note), *Huangdi Neijing* 黃帝內經, Beijing, Zhonghua bookstore, 2009.

#### Articles sur les pensées chinoises

DESPEUX Catherine, « Le Corps, champ spatio-temporel, source d'identité », in *L'Homme*, 1996, tome 36, n°137. *Chine : facettes d'identité*, p. 87-118.

DESPEUX Catherine, « La Gymnastique daoyin dans la Chine ancienne », in *Études chinoises*, n°23, 2004, p. 45-86.

DESPEUX Catherine, « Âme et animation du corps. La notion de *shen* dans la médecine chinoise antique », in *Extrême-Orient, Extrême-Occident*, 2007, n°29, *De l'esprit aux esprits. Enquête sur la notion de shen. Of self and spirits : exploring shen in China*, p. 71-94, 2007.

LAI Hsisan 賴錫三, « On the reversal of the urbane and the uncultured and on cultural renewal in Zhangzi: with emphasis on flow body and flow language 《莊子》的雅俗顛覆與文化更新—以流動身體和流動話語為中心», in *NTU Humanitas Taiwanica*, n°77, Nov. 2012, p. 73-113.

LIAO Tianliang 廖天亮, « The Understanding of Posture in Military Science of Sun Tzu and its Application 《孫子兵法》"勢"論的理解及其應用», in *Journal of Binzhou University*, Oct. 2006, p. 84-87.

## **7. Réflexion et théorie littéraire, philosophie, psychologie, histoire**

BARCHELARD Gaston, *L'Eau et les rêves, essai sur l'imagination de la matière*,

Paris, Librairie José Corti, 1985.

BARCHELARD Gaston, *La Psychologie du feu*, Paris, Gallimard, 1995.

BARCHELARD Gaston, *L'Intuition de l'instant*, Paris, Stock, 1992.

BERGSON Henri, *L'Évolution créatrice*, Paris, Puf, 1983.

BERGSON Henri, *Matière et mémoire : essai sur la relation du corps à l'esprit*, Paris, Puf, 1939.

BERGSON Henri, *La Pensée et le mouvant*, Paris, Puf, 1998.

DUVAL Raymond, *Temps et vigilance*, Paris, Librairie Philosophique J. Vrin, 1990.

FILLIOT Philippe, *Être vivant, méditer, créer*, Arles, Actes Sud, 2016.

FREUD Sigmund, *Introduction à la psychanalyse*, Paris, Payot, 1984.

GUMBRECHT Hans Ulrich, *Éloge de la présence, ce qui échappe à la signification*, Paris, Libella-Maren Sell, 2010.

MERLEAU-PONTY Maurice, *Le Visible et l'invisible : suivi de Notes de travail*, Paris, Gallimard, 1964.

MERLEAU-PONTY Maurice, *La Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard, 1976.

PÉPIN Charles, *La Rencontre. Une philosophie*, Paris, Allary éditions, 2021.

STEINER Rudolf, *La Science de l'occulte*, Paris, Triades, 2006.

WHITEHEAD, Alfred North, *La Fonction de la raison : et autres essais*, Paris, Payot & Rivages, 2007.

## **8. Dictionnaire**

XU Shen, *Shuowen Jiezi* 說文解字 (<https://www.shuowen.org/view/206>)

## **9. Presses, entretiens et programmes**

CARLSON Carolyn, « J'espère bien que je danserai toute ma vie », entretien recueilli par Eric Delhay, in *Télérama*, le 18/06/2015.

<https://www.telerama.fr/sortir/carolyn-carlson-malgre-les-douleurs-j-espere-bien-que-je-danserai-toute-ma-vie,128039.php>

CARLSON Carolyn, in « The tree de Carolyn Carlson », dossier de press, Scènweb.fr, le 5/05/2021, <https://sceneweb.fr/the-tree-de-carolyn-carlson/>

CHENG Tsunglung 鄭宗龍, « Entretien avec Cheng Tsunglung », recueilli par WANGYuan, in WAZAIII, le 20/08/2020, <https://www.wazaiii.com/articles?id=InterviewChengTsungLungDance>

PICON-VALLIN Béatrice, « L'Orient au théâtre du soleil : le pays imaginaire, les sources concrètes, le travail original. Rencontre avec Ariane Mnouchkine et Hélène Cixous », au théâtre du Soleil, le 04/01/2004, <https://www.theatre-du-soleil.fr/fr/a-lire/l-orient-au-theatre-du-soleil-4152PO>

Programme d'*Amphitryon*, mise en scène Anatoli Vassiliev, La Comédie Française, 2002

RUF Eric, « 'Je n'ai pas un physique de perdant' : Eric Ruf, patron de la Comédie-Française », entretien recueilli par Fabienne Pascaud, in *Télérama*, le 23/12/2014.

SALINON Brigitte, « Tout le pouvoir hypnotique du théâtre de Claude Régy dans 'Ode maritime' », in *Le monde*, le 11/07/2009, [https://www.lemonde.fr/culture/article/2009/07/11/tout-le-pouvoir-hypnotique-du-theatre-de-claude-regy-dans-ode-maritime\\_1217889\\_3246.html](https://www.lemonde.fr/culture/article/2009/07/11/tout-le-pouvoir-hypnotique-du-theatre-de-claude-regy-dans-ode-maritime_1217889_3246.html)

VASSILIEV Anatoli, Présentation du programme de stage ARTA, Paris, Archives ARTA, 2004.

VASSILIEV Anatoli, « Entretien avec Anatoli Vassiliev », recueilli par Poliakov Stéphane, printemps 2000, « Les voies actuelles du Théâtre d'Anatoli Vassiliev », *Théâtre/Public* n°182, 2006.

## 10. Mémoires et thèses

ANG Gey Pin, *Sourcing within: A reflexive investigation of a creative path*, doctor of Philosophy thesis, University of Kent, 2017.

CHARIOT Emilie, *Vassiliev à la Comédie-Française. Eclats d'une rencontre*, MANUFACTURE-Haute Ecole de Théâtre Suisse Romane, 2012.

DOLEYRES Véronique, *L'Apprentissage du Tai-chi chuan aux comédiens en*

*formation. Une réflexion sur la mission et les limites du Tai-chi chuan. Enseigné à la Manufacture par Dominique Falquet, exigence partielle à la certification finale, Manufacture – Haute école de théâtre de Suisse romande, 2012.*

DROUELLE Carole, *Arts martiaux et arts de la scène en Occident aujourd'hui*, mémoire, Université Sorbonne Nouvelle Paris 3, 2011.

GERSENDE May, *D'un travail sur l'acteur : Valérie Dréville, tentative d'identification d'Antoine Vitez à Anatoli Vassiliev, de l'amour à la foi*, mémoire de DEA, Université Sorbonne nouvelle-Paris 3, Paris, 2005.

LEE Weijen 李為仁, *A study on the relation between Taichi daoyin and dance practice in contemporary Taiwan*, mémoire dirigé par Tsai Lihua, Lee Fongmou, Taipei, Taipei Physical Education College, 2007.

LUPO Stéphanie, *Anatoli Vassiliev, théorie et pratique (1987-2001) : le sens de la vie en art*, thèse, Université Sorbonne-Nouvelle Paris 3, 2005.

PASQUER Emme, *L'Interdisciplinarité dans la formation de l'acteur : la place et le rôle des disciplines non-théâtrales dans les écoles d'art dramatique en France : enquête sur cinq établissements d'enseignement supérieur (CNSAD, TNS, ENSATT, ESTBA, ESAD)*, thèse, Paris, Université Paris Nanterre, 2017.

PIETROBON Xavier, *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 Seidengard (Université de Paris Ouest Nanterre La Défense), Université Paris 10, 2012.

PHILIP Nathalie Dauby, *Valérie Dréville et la parole monologue (Médée-Matériau, comme un chant de David)*, mémoire de maîtrise, Université Paris 3, 2005.

POLIAKOV Stéphane, *Division, analyse, fragment, montage, déconstruction : éléments d'un art de la composition dans le théâtre et la pédagogie d'Anatoli Vassiliev*, mémoire de DEA, Université Sorbonne-Nouvelle Paris 3, 2000.

SIRLEI ALANIZ, *Le Corps qui pense, l'esprit qui danse l'acteur dans sa quête de l'unité perdue*, thèse sous la direction de Georges Banu, Université Sorbonne Nouvelle Paris, 2014.

## **11. Source internet**

## Images

Cloud Gate Foundation Archive : <https://archive.cloudgate.org.tw/>

Représentation des cinq phases et de leurs relations :

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing\\_%28cosmologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing_%28cosmologie%29)

Le système méridien :

[https://en.wikipedia.org/wiki/Meridian\\_\(Chinese\\_medicine\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Meridian_(Chinese_medicine))

Le système méridien en rapport avec des organes :

<http://chi.tkmeridian.com/meridian-system-2/>

La recherche de « l'enfançon » du taoïsme :

<https://www.wikiwand.com/zh-sg/%E5%86%85%E4%B8%B9%E6%9C%AF>

## Vidéos

Claude Régy, in « Entretien avec Claude Régy », *Mots de Minuit* sur France 2, 1999.

<https://www.radiofrance.fr/franceculture/podcasts/la-theorie/claude-regy-furieusement-lent-6204980>

Saburo Teshigawara, « Entretien sur la création *Miroir et Musique* », 2012,

<https://www.youtube.com/watch?v=TmoqvSbrPIA>

Wei Haiming, in *Taiwan Hall of Fame* 台灣名人堂, 2020-04-19,

<https://www.youtube.com/watch?v=KDrbaFODuQA>

## Traduction et enseignement du Taiji quan

L'enseignement de Chen Xiaowang :

<http://www.taijiquan.com.tw/skill/skill19-01.html>

Traduction du texte de Chen Wangting :

<https://www.chansi.fr/blog/2019/11/15/poeme-de-chen-wangting/>



## Table des illustrations

- Figure 1 : Le processus de l'application du Taiji quan dans l'entraînement et le jeu de l'acteur, diagramme réalisé par l'auteur. 28
- Figure 2 : La transformation de la conscience et du comportement de l'acteur sur scène et du pratiquant du Taiji quan dans un combat, diagramme réalisé par l'auteur. 28
- Figure 3 : Peinture d'Eugène Delacroix, *La Lutte de Jacob avec l'Ange*, source Wikipédia commun. 30
- Figure 4 : Le mouvement du *qi*, diagramme de Chen Xin. 70
- Figure 5 : Le dessin moderne du Taijitu, diagramme de Wikimédia. 76
- Figure 6 : Maître Yang Chenfu, photo de son livre, *L'essence du Taiji quan*. 76
- Figure 7 : *Cursive* (2001), Cloud Gate, photo Yang Zhenxiang, archive de la compagnie de danse Cloud Gate. 90
- Figure 8 : Les mains dans les nuages à gauche, diagramme de Chen Xin. 103
- Figure 9 : La puissance immobile, diagramme de Liao Waysun. 112
- Figure 10: *Moon Water* (1998), Cloud Gate, photo Deng Huien, archive de la compagnie de danse Cloud Gate. 118
- Figure 11 : Zhou Zhangning in *Moon Water* (1998), Cloud Gate, photo Deng Huien, archive de la compagnie de danse Cloud Gate. 118
- Figure 12 : Les huit portes et cinq pas, diagramme basé sur celui de <https://kknews.cc/other/mbeaj39.html>. 137
- Figure 13 : Les huit techniques des mains, diagramme de <https://www.risingmoontaichi.net/the-eight-trigrams>. 137
- Figure 14 : Représentation des cinq phases et de leurs relations, diagramme de [https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing\\_%28cosmologie%29](https://fr.wikipedia.org/wiki/Wuxing_%28cosmologie%29). 138
- Figure 15 : Sculpture d'Ernest Christophe, *La Comédie humaine*, photo de Wikipédia. 173
- Figure 16 : L'apparition du nouveau-né, diagramme de wikisource. 236
- Figure 17 : Les canaux de fonction et de contrôle, diagramme de C. Despeux. 286

Figure 18 : Les trois *dantiens* et la transformation du *qi*, diagramme de <https://www.newton.com.tw/wiki/%E5%B0%8F%E5%91%A8%E5%A4%A9>.

300

Figure 19 : La structure de la psyché, diagramme selon Yasuo Yuasa. 300

Figure 20 : Le système méridien, diagramme de Wikipédia. 305

Figure 21 : Le méridien en rapport avec les organes, diagramme de <http://chi.tkmeridian.com/meridian-system-2/>. 305

Figure 22 : Le système nerveux autonome, diagramme de <https://drjasonwhite.com/symptoms/autonomic-nervous-system/>. 305

Figure 23 : Ai-Cheng Ho dans *Le Manteau* de N. Gogol, mise en scène Oleg Liptsin, Théâtre National, Taipei, 2011, photo prise par Yan Hanzheng. 307

Figure 24 : Mise en pratique avec des élèves de Master 2 du département de l'art du spectacle de l'Université Bourgogne Franche-Comté, Besançon, le 20/11/2021, photo prise d'une vidéo filmée par l'auteur. 317

Figure 25 : L'axe fondamental Terre-Ciel, diagramme de Christian Bernapel. 319

Figure 26 : La force de la gravité et sa contre-force, diagramme de <http://taonoshintai.blog.fc2.com/blog-entry-6.html>. 320

Figure 27, 28, 29 : Les illustrations de la position debout, diagrammes de <https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post-31.html#more>. 352

Figures 30, 31, 32 : Ai-Cheng Ho dans le jeu de « couloir d'enfer », L'Hérait, le 8/07/2021, photos prises d'une vidéo 363

Figures 33, 34, 35 : Les illustrations sur le pas de vide, diagrammes de <https://taichilab.blogspot.com/2012/05/blog-post-31.html#more>. 368

Figure 36 : Le déplacement circulaire créé par la force opposée dans *La Musica, la Musica Deuxième* (2016), mise en scène Anatoli Vassiliev, diagramme réalisé par l'auteur. 393

Figure 37 : Parer à deux avec Noella Goore, Loli Jean-Baptiste, Keyo Kader, Lucile Marguier, Samuel Walder, Besançon, le 20/11/2021, photo prise d'une vidéo filmée par l'auteur. 401

Figures 38, 39 : Vagues 1 PARER-TIRER, photos prises d'une vidéo filmée par l'auteur. 407

Figure 40, 41, 42, 43 : Vague 2 PRESSER-REPOUSSER avec Les élèves de Master 2 du département de l'art du spectacle de l'Université Bourgogne Franche-Comté, Besançon, le 3/12/2021, photos prises d'une vidéo filmée par l'auteur. 408

Figure 44 : La structure de la formation du ressenti physique, diagramme de Chen Chengchuan. 469

Figure 45 : Ai-Cheng Ho dans *Collector*, pièce inspirée du roman de John Fowles, mise en scène Oleg Liptsin, Théâtre National, Taipei, 2014, photo prise par Yan Hanzheng. 485

Figure 46 : Maître Ma Jie, Maître Cui Zhongsan et l'auteur, chez Maître Cui, Beijing, le 22/07/2019, photo prise par Madame Cui. 492

Figure 47 : Musée de Taiji quan à Chenjiagou, Chine, juillet 2019, photo prise par l'auteur. 503

Figure 48 : Chen Ziqiang dirige le cours à Chenjiagou, le 17/07/2019, photo prise par l'auteur. 503

Figure 49 : L'auteur étudie le Taiji quan de style Chen avec Chen Ziqiang à Chenjiagou, le 23/07/2019, photo prise par Chen Zhi. 503

Figure 50 : Chen Ziqiang au tournage d'un documentaire avec ses élèves à Saint Emilion, le 27/08/2019, photo prise par l'auteur. 503

Figure 51 : Chen Ziqiang en poussée des mains avec un élève, Libourne, le 27/08/2019, photo prise par l'auteur. 503

Figure 52 : Maître Zeng Guofeng et l'auteur, le 12/08/2019, chez Maître Zeng, Taipei, photo prise par Kim Zhengxong. 510

Figure 53 : Ma Jie, Maître de Tongbei quan et l'auteur, Beijing, le 28/07/2019, photo prise par Hui. 526

Figure 54, 55 : L'étude sur le Tongbei quan avec Maître Ma Jie au Parc Ditang à Beijing, le 27/07/2019, photo prise par Hui. 526

## Table des matières

Sommaire .....	7
Introduction .....	9

### Première partie :

Une voie pour perfectionner la présence scénique de l'acteur .....	29
--	----

### Chapitre I :

La présence scénique comme expérience esthétique .....	33
1. Un rapport à soi-même et à l'autre .....	33
2. Une disponibilité et une ouverture au jeu .....	37
2.1 L'usage du yoga dans le système de Stanislavski .....	38
2.1.1 Recherche de la conscience créative de soi .....	39
2.1.2 Le yoga comme technique de l'acteur .....	43

### Chapitre II :

La présence du pratiquant du Taiji quan .....	60
1. S'abandonner à l'autre .....	60
2. La quête d'organicité .....	62
2.1 Art de combat : recherche d'une vigilance réactive .....	63
2.1.1 Le « corps émerveillé » ( <i>shenling</i> 身靈) .....	63
2.1.2 « Interpénétré par un souffle unitaire » ( <i>yi qi guan tong</i> 一氣貫通) .....	67
2.2 Les principes des mouvements .....	71
2.2.1 L'opposition dans « la distinction entre plein et vide » .....	71
2.2.2 Que veut dire le relâchement dans le Taiji quan ? .....	82
2.2.3 « L'équilibre de luxe » dans l'alignement central .....	84
2.2.4 L'omission dans le mouvement circulaire .....	98
3. Maîtriser la force énergétique à l'œuvre en dedans et en dehors du corps .....	104

3.1 Le <i>sats</i> et le <i>jin</i> 勁 (la force interne) .....	104
3.2 Le « Rayonnement » comme présence de l'acteur .....	108
3.2.1 La méthode par radiation de Michael Tchekhov .....	108
3.2.2 Le <i>qi</i> joue du tambour et vibre ( <i>qi yi gu dang</i> 氣宜鼓盪) .....	110
3.3 Le corps transparent de la compagnie de danse Cloud Gate .....	113

### **Chapitre III :**

<b>La présence dans l'espace et le temps</b> .....	119
1. L'organisation de l'espace .....	120
1.1 Créer l'énergie scénique dans l'espace à travers la forme .....	120
1.2 La notion de <i>shi</i> 勢 dans <i>L'Art de la guerre</i> .....	124
1.3 <i>Treize postures</i> du Taiji quan.....	127
1.3.1 Huit portes et cinq pas .....	128
1.3.2 Centre : le point fixe .....	139
1.3.3 Centre énergétique .....	144
2. La gestion du temps .....	145
2.1 Illumination : la rapidité par la lenteur .....	146
2.1.1 « La lenteur calme les êtres » .....	147
2.1.2 L'absence de rythme .....	149
2.1.3 Les systèmes de la motricité explicite et implicite .....	152
2.2 Transmutation dans la durée .....	157
2.2.1 La régularité .....	158
2.2.2 La répétition .....	159
2.2.3 Le changement des régimes .....	165

### **Deuxième partie :**

#### **Résonance interactive :**

<b>Distanciation dans le jeu de l'acteur et dans le Taiji quan</b> .....	172
--	-----

### **Chapitre I :**

<b>La poésie de l'écart dans le jeu du théâtre traditionnel asiatique</b> .....	179
---	-----

1. <i>Rasa</i> : l'émotion esthétique selon le théâtre traditionnel indien .....	179
1.1 <i>Rasa</i> comme expérience esthétique.....	179
1.2 Transformer les émotions universelles par <i>l'abhinaya</i> .....	182
1.3 Les rasaboxes selon Richard Schechner .....	186
2. La distanciation du jeu de l'acteur dans le théâtre classique chinois ....	188
2.1 L'existence de la non-existence d'un corps quotidien .....	188
2.2 L'acteur-observateur.....	190
2.3 « Faire l'expérience de son rôle ? » selon Mei Lanfang .....	192

## **Chapitre II :**

<b>La distanciation du jeu dans le théâtre européen .....</b>	<b>199</b>
1. L'école russe : recherche d'une émotion épurée .....	199
1.1 Stanislavski : la quête par le geste de la réalité profonde de l'esprit humain .....	199
1.1.1 « La ligne des actions physiques » vers un sentiment éprouvé.....	199
1.1.2 Le subconscient et le supraconscient.....	203
1.1.3 <i>Je suis</i> (the <i>I am</i> ) .....	206
1.2 Michael Tchekhov : la poursuite du « moi supérieur » .....	209
1.2.1 L'inspiration de l'anthroposophie .....	210
1.2.2 Le moi supérieur .....	212
1.2.3 La méthode créatrice de Tchekhov.....	215
2. L'« écart » dans le jeu masqué de la lignée française Copeau-Lecoq-Mnouchkine .....	220
2.1 Jacques Copeau : la recherche d'une « harmonie perdue » de l'acteur .....	221
2.2 Jacques Lecoq : le réveil d'une « innocence préconsciente » .....	224
2.3 Ariane Mnouchkine : extérioriser les passions humaines par la forme du théâtre asiatique .....	228

## **Chapitre III :**

<b>Le travail interne dans le Taiji quan</b> .....	232
1. L'inspiration de la philosophie taoïste .....	234
1.1 Le <i>dao</i> du retour à « l'enfançon » .....	234
1.2 Le souffle .....	237
1.3 Le <i>dao</i> : aller d'une façon consciente .....	238
2. La notion d'esprit ( <i>shen</i> 神) .....	239
2.1 <i>Shen</i> : le gouverneur de la vie humaine .....	241
2.2 La dissolution de l'esprit .....	245
2.3 Le cœur-esprit .....	249
2.4 Le <i>yi</i> et « l'esprit étant le principe » .....	254
2.4.1 « C'est notre esprit qui est le principe » .....	254
2.4.2 Le <i>yi</i> : l'intention ou la pensée créatrice .....	255
2.4.3 Le calme du cœur .....	257
2.4.4 Le naturel spontané ( <i>ziran</i> 自然) .....	259
2.5 Percevoir, comprendre, amorcer un mouvement et se mouvoir.....	261
2.5.1 Le ressenti physique de l'acteur et du pratiquant de Taiji quan .....	261
2.5.2 L'énergie comme véhicule .....	263
3. La notion de <i>qi</i> 氣 .....	267
3.1 Le <i>qi</i> , pivot du corps et de l'esprit .....	267
3.2 Le <i>qi</i> , élément transformateur .....	270
3.3 Le <i>qi</i> et la respiration .....	272
3.4 Le <i>qi</i> , dynamique en mouvement.....	274
3.5 Le <i>qi</i> , moniteur émotionnel .....	276
4. La transformation du <i>qi</i> .....	281
4.1 La fusion trinitaire : <i>jing</i> (l'essence), <i>qi</i> (l'énergie), <i>shen</i> (l'esprit) ..	282
4.2 Transformation du <i>jing</i> en <i>qi</i> .....	283
4.3 Transformation du <i>qi</i> en <i>shen</i> .....	290
4.3.1 Révéler un autre Moi par le processus alchimique interne...290	
4.3.2 « Le jeu conceptuel » selon Anatoli Vassiliev .....	294
4.4 Le <i>qi</i> , mémoire implicite du corps .....	297

4.5 Le <i>qi</i> , communicateur entre dedans et dehors .....	301
---	-----

### **Troisième partie :**

#### **Conception de l'entraînement de l'acteur par le biais du Taiji quan ...306**

#### **Chapitre I :**

<b>Mise en pratique .....</b>	<b>308</b>
1. Le cadre de l'expérimentation .....	308
1.1 Le ressenti physique de l'acteur catalyseur.....	308
1.2 Hypothèse.....	311
1.3 Plan de l'expérimentation .....	311
1.4 Les informations des participants .....	312
1.5 Notre méthode .....	313
2. Établir un état de Taiji par la réorganisation physique .....	315
2.1 Le relâchement et le redressement dans l'axe central .....	315
2.1.1 Exercices de préparation .....	322
2.1.2 Exercices de dynamisation énergétique .....	355
2.1.3 Exercices de décontraction et de diffusion des tensions .....	360
2.2 « Être présent » à travers ses jambes .....	364
2.2.1 Positions et exercices de base .....	366
2.2.2 Marches .....	372
2.2.3 Expression des pieds et des jambes .....	378
3. Apprivoiser les forces opposées à travers « la forme » du Taiji quan ...	384
3.1 Tirer/pousser : les tensions essentielles de l'art dramatique et l'art martial du Taiji quan .....	384
3.1.1 Tirer/pousser ; être tiré/être poussé ; se tirer/se pousser...384	
3.1.2 Le mouvement transformateur du Taiji quan et le jeu ludique .....	385
3.2 Employer « la puissance stratégique » pour optimiser un jeu ludique .....	394
3.2.1 Les rapports opposés et transformateurs dans les postures de	



<i>peng, lu, ji, an</i> .....	394
3.2.2 Travail à deux et improvisation du principe de <i>peng, lu, ji, an</i> .....	401
3.2.3 Exemple de l'étude d'une scène d' <i>Hamlet</i> .....	410
4. Le corps imaginaire dans l'union de <i>yi</i> et <i>qi</i> .....	420
4.1 Le <i>yi</i> et l'imagination.....	420
4.2 Le recueillement de l'émotion par l'imagination.....	424

## **Chapitre II :**

### **L'analyse de l'expérimentation : l'effet de la pratique du Taiji quan sur le corps-esprit de l'acteur .....**

1. L'effet physique .....	429
1.1 Un corps conscient .....	430
1.2 Un meilleur contrôle du corps.....	434
1.3 Un corps souffrant .....	439
1.4 Un corps fluide et énergétique .....	441
2. L'effet psychique.....	445
2.1 L'augmentation de la concentration .....	445
2.2 Une meilleure gestion émotionnelle .....	451
2.3 La lenteur comme véhicule .....	453
3. L'union du corps et de l'esprit .....	458
3.1 « Employer la pensée créatrice ( <i>yi</i> ) et non pas la force musculaire ( <i>li</i> ) » dans un corps imaginaire .....	458
3.2 Penser par son corps .....	463

### **Conclusion .....**

### **Annexes.....**

- Entretien avec Cui Zhongsang, maître de Taiji quan à l'école Yang .....
- Entretien avec Chen Ziqiang, maître de Taiji quan à l'école Che .....

- Entretien avec Zeng Guofeng, maître de Taiji quan à l'école Zheng Manqing .....	504
- Entretien avec Luo Dexiu, maître de Taiji quan, Xingyi quan et Bagua zhang .....	511
- Entretien avec Ma Jie, maître de Tongbei quan et Taiji quan .....	523
- Entretien avec Ivan Kotik, comédien et professeur d'arts martiaux pour les acteurs d'Anatoli Vassiliev .....	527
- Entretien avec François Liu, professeur de Taiji au Conservatoire National Supérieur d'Art Dramatique .....	539
- Entretien avec Dominique Falquet, professeur de Taiji quan à La Manufacture .....	544
- Entretien avec Philippe Berrier, ancien professeur de Taiji quan à l'ENSAD-Théâtre National de Strasbourg .....	568
- Entretien avec Adda Keliche, professeur de Taiji et de Viet Vo Dao à l'École Nationale Supérieure d'Art Dramatique de Montpellier .....	576
- Entretien avec Wu Wentsui, professeure de Taiji au département de théâtre de l'Université des Arts de Taipei .....	587
- Entretien avec Hugues Badet, acteur, metteur en scène et pédagogue en théâtre.....	598
<b>Bibliographie .....</b>	<b>606</b>
<b>Table des illustrations .....</b>	<b>632</b>
<b>Table des matières .....</b>	<b>635</b>