



Eric Caulier dans une posture de Xing Yi Quan par Alexandre Méhens-Rennard-Caulier

L'état de *transe*

Sortir des sentiers battus

par Eric Caulier

Personnalité au parcours atypique: pratiquant, enseignant, universitaire... explorateur, Eric Caulier nous invite à prendre conscience de l'importance de l'état de transe et de l'imagination créatrice dans la voie des arts martiaux dits « internes ».

Le taijiquan, le xinyiquan et le baguazhang stimulent la circulation du qi. Dans le milieu des arts martiaux, tout autant que dans les domaines du mieux-être, le fait est couramment admis. Depuis quelques années, la valeur de « l'action qi » est en hausse, elle atteint aujourd'hui des sommets. L'énergie est devenue la bannière sous laquelle se rangent nombre de médecines alternatives. Nous éprouvons beaucoup de difficultés à prendre nos distances vis-à-vis du monothéisme: « un seul dieu cause de tout ». Tant que nous croirons à l'unicausalité et pratiquerons le

réductionnisme, nous serons victimes des monopoles. Je reconnais l'importance de la petite et de la grande circulation; j'enseigne diverses techniques respiratoires les favorisant. Cependant, je suis depuis longtemps un adepte de la pensée complexe et de la transdisciplinarité qui sont, pour moi, les pendants contemporains des visions taoïstes du monde.

Cette focalisation sur le qi amène nombre de pratiquants et d'enseignants à négliger le travail postural et à occulter deux caractéristiques des arts internes qui me semblent fondamentales: l'imagination créatrice et l'état de transe. Mais en quoi sont-elles importantes? Et pourquoi ont-elles été occultées?

L'élan intérieur

Discipline du corps et de l'esprit, états de grâce. J'ai vécu une enfance heureuse à la campagne. J'ai commencé à pratiquer l'athlétisme à l'âge de dix ans. Mes professeurs ayant décelé mon appétit de connaissances m'ont encouragé à suivre des études classiques. A l'âge de quinze ans, j'étais champion et recordman de Belgique dans diverses épreuves de courses, sauts et lancers, sans entraîneur. J'expliquais nombre de matières scolaires à des camarades en difficulté. Je dépensais mon argent de poche dans l'achat de livres traitant de philosophie, d'histoire des religions, de yoga. J'essayais en autodidacte des techniques de méditation, de visualisation. Je vivais régulièrement des moments de communion, de grâce, d'extase au contact de la nature, dans la pratique du sport, de la méditation ou en me projetant dans des espaces géométriques multidimensionnels. Les honneurs de la réussite et tous les regards braqués sur moi me mettaient mal à l'aise. Je faisais les choses pour elles-mêmes, je répondais à un élan intérieur. Ces accès spontanés non compris et non maîtrisés au cœur de moi-même et des choses me procuraient des états de plénitude.

De seize ans à vingt ans, je me suis spécialisé dans le lancer du marteau. J'ai répété des dizaines de milliers de fois le même geste: pieds à largeur des épaules, jambes fléchies, assis dans le bassin, lâcher les épaules, effectuer des mouvements rotatifs à partir de la taille en conservant son axe et en développant une accélération continue pour lancer avec une force explosive et un grand cri provenant du plus profond des entrailles. Lorsque j'ai découvert le taijiquan quelques années plus tard, ses principes m'étaient familiers tout autant que sa posture matrice, « l'arbre ». Le contexte occidental ne répondait plus à mes aspirations: l'exacerbation de la compétition, l'obligation de choisir une matière au niveau scolaire, l'utilitarisme.

La tradition, une perpétuelle renaissance

Je ne suis pas allé en Chine pour rechercher des états de conscience élargis dans lesquels tout se fait de façon juste et sans effort. Ces états m'étaient familiers, me nourrissaient, mais

j'étais incapable de les induire. Je ne savais pas quel sens leur donner. Je me suis investi sans compter dans ma quête : de l'enseignement académique des universités à la transmission traditionnelle des maîtres en passant par l'approche sportive des fédérations, des cinq styles majeurs de taijiquan au nei gong en passant par le xinqiyuan et le baguazhang. Je ne me suis posé aucune limite à mon exploration. Je me suis constitué un répertoire gestuel riche et varié tout en m'éloignant de ma culture et de moi-même. J'ai perdu une partie de mes capacités motrices ainsi qu'une partie de mon âme (mouvements non adaptés à nos morphologies et fascination de l'Extrême-Orient). L'imaginaire entourant cette quête éperdue de l'ailleurs exotique et magique étant souvent de l'ordre du phantasme et de l'aliénation. C'est en redécouvrant les savoirs et les traditions de ma terre natale que je me suis senti entrer en résonance avec ma nature profonde, en reliance avec la vie, que j'ai pu me retrouver et me reconstruire. Dans « Comprendre le taijiquan » que j'ai publié en 2010, j'ai voulu proposer une approche tissant des liens signifiants entre expérience pratique (lumières d'Orient) et explicitation (éclairages d'Occident). J'ai voulu montrer comment action et compréhension se fécondent mutuellement. Selon la typologie des trois voies traditionnelles d'Antoine Faivre, je suis un tenant de la voie humaniste/alchimique. Prenant le monde pour matière première, ma compréhension des arts internes traditionnels chinois s'enrichit par l'exploration des sciences (anthropologie, sinologie, biomécanique, sciences cognitives). Pour moi, la notion de « tradition » renvoie moins à un dépôt immuable qu'à une perpétuelle renaissance. Comme Pol Charoy et Imanou Risselard, j'ai été nourri à plusieurs cultures. Aujourd'hui, je souligne avec insistance la valeur ajoutée que nous apportons aux arts énergétiques chinois.

De l'enstase à l'extase

Après m'être réapproprié et avoir réinterprété le dépôt reçu en Chine, je me suis intéressé aux effets de la pratique, aux traités fondateurs, aux noms des mouvements et à leur symbolisme. Je me suis attaché à faire parler l'œuvre. L'approche phénoménologique (description des phénomènes vécus dans leur essence), tout autant que l'analyse des sources, m'ont ramené invariablement vers le chamanisme et l'alchimie. Dès le premier chapitre, Zhuanzi nous invite ainsi à des randonnées lointaines au travers de l'envol d'un grand oiseau. Les formes des différents styles traditionnels de taijiquan nous guident dans le même voyage en saisissant la queue de l'oiseau avant de déployer nos ailes avec la grue blanche. Avec la posture de l'arbre, tout autant qu'en traversant les formes, nous voyageons dans les trois mondes. Nous descendons dans nos profondeurs, nous explorons les confins du monde du milieu et la

LES TRANSES

Les trances, possessions et extases sont des phénomènes pleinement sensoriels et bien plus universels que les catégories de l'entendement. Les plus grands chefs-d'œuvre de la calligraphie chinoise tout autant que les exploits sportifs les plus extraordinaires ont été réalisés dans des états d'être particuliers. Le mot « transe » est souvent utilisé pour décrire ces états.

L'anthropologue Nancy Midol, dans son remarquable livre « Ecologie des trances » (2010, Téraèdre), aborde le phénomène du *transir* dans une perspective écologique. Un phénomène de transe est toujours contextualisé, il ne se limite pas à un simple agencement physiologique, il met en rapport l'intériorité d'un soi multiple avec une extériorité complexe. L'auteure, en s'appuyant sur les vécus de pilotes de chasse et de sportifs de l'extrême, met en évidence les caractéristiques de ces états : impression de lenteur, de calme intérieur, de maîtrise de la pensée, de fusion avec l'environnement, de sensation de pénétrer dans l'irréel. Les trances sont tout aussi bien une ressource adaptative dans un monde chaotique et imprévisible, une pratique subversive par rapport à l'ordre établi qu'un processus rendant à l'humain la puissance de sa vie.

Aucune discipline ne peut circonscrire ce phénomène social, culturel, thérapeutique et spirituel aujourd'hui en pleine expansion... à moins de mettre les disciplines en transe.



Chaman Dongba de la minorité Naxi, dans la région de Lijiang.

photo: Thierry Lhuissier • crédit photo: Eric Cautier



photo: Thierry Lussier • crédit photo: Eric Caulier

Chaman Dongba en état de transe.

formation des sept étoiles nous fait accéder à la porte du Ciel. Par une intériorisation unifiante (enstase), nous trouvons une brèche dans le continuum espace/temps permettant d'accéder à une autre dimension (extase).

Les trois arts internes chinois induisent chacun à leur manière des états de transe caractérisés par l'hyper-éveil, l'effervescence ou le ravissement. La lenteur du taijiquan dilate et suspend le temps. La convocation des éléments et des animaux dans le xingyiquan réveille les énergies correspondantes. Le double mouvement rotatif du baguazhang génère rapidement des états de conscience modifiés.

Une voie d'éveil

Outre un vocabulaire et des références communes (champ de cinabre, imagination créatrice, souffle/énergie), les arts internes comme l'alchimie intérieure visent à l'éveil par l'union au Dao. Les quatre mouvements les plus fondamentaux du taijiquan, revenant comme le refrain dans une chanson, sont associés aux trigrammes « Ciel », « Terre », « Eau » et « Feu ». Ce sont les quatre trigrammes sur lesquels opère l'alchimiste. Y aurait-il une façon commune d'œuvrer dans les deux magistères ? La pratique la plus courante, orientée vers le bien-être, génère des états de relaxation. Une autre approche vise à l'obtention d'états d'hyper éveil, à la recherche d'états visionnaires, de fulgurances. Dans ce dernier cas, le cerveau en fonctionnant comme un yin/yang (accroissement des échanges inter-hémisphériques) démultiplierait les capacités.

L'occultation des origines chamaniques

L'occultation des origines chamaniques, de la dimension alchimique et des états de transe liés à certaines pratiques traditionnelles chinoises

résulte, me semble-t-il, du choix des autorités chinoises de privilégier le discours scientifique et de rejeter aux oubliettes les « superstitions ». Reprenant les critères d'Eric Hobsbawm (rapidité d'apparition, continuité fictive avec le passé, construction d'une identité), Elisabeth Hsu montre que la « Médecine Chinoise Traditionnelle » et le qigong sont des traditions inventées. Se référant aux travaux de Chen et Palmer, Evelyne Micollier décrit le qigong comme « un objet de promotion au service du Parti Communiste Chinois et un produit du maoïsme ». Les deux auteures décrivent la transformation d'un projet nationaliste (construction d'une identité) en potentiel commercial valorisant la culture chinoise. Dans ce contexte, le qi représente l'un des fers de lance d'une légitimation (pseudo) scientifique. Quant au taijiquan, son intégration dans la fédération de Wushu (ensemble des arts martiaux chinois) et son développement dans le cadre du sport, de l'éducation physique ou du bien-être le tiennent éloigné de ses sources.

Sortir des sentiers battus

La créativité, selon moi, nécessite à la fois beaucoup de discipline et beaucoup de rébellion. Dans la plupart des domaines, le bon élève intègre les modèles de référence par imitation; il reproduit en s'effaçant. Dans sa marche vers la maîtrise, il devra, à un moment donné, « faire un pas de côté », s'écarter des voies tracées. On ne devient pas maître en singeant le maître. Contrairement aux idées reçues, il ne suffit pas de « suivre les trajets » du qi pour accéder à la maîtrise. La compréhension des états de transe et du pouvoir de l'imagination représente certainement des clefs indispensables dans ce cheminement. Pour Nancy Midol, « L'usage des trances met le monde en mouvement, transforme les communications, produit de l'imagination, de l'imaginaire et du savoir, de l'ordre et du désordre; les trances transportent ». Jean-François Billeter (2010)

montre l'enfermement de la pensée chinoise fondée sur l'idée d'une énergie universelle. Il propose une relecture du Zhuanzi comme antidote pour se libérer du poids de la tradition. L'auteur montre qu'à toutes les époques, des instances dirigeantes (idéologie impériale chinoise, néolibéralisme) se sont maintenues en faisant partager aux sociétés qu'elles dominaient une certaine vision des choses. Une autre approche du Zhuanzi et des arts internes mettant en évidence l'imaginaire créateur permet à l'être humain de donner forme et sens à la réalité. ■

Pour + d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 60.

**Hyper éveil,
effervescence,
ravisement.**



PORTRAIT

Eric Caulier s'est formé aux Pays-Bas, en Belgique, en Angleterre à l'Integral Healing et en Chine au Tai Ji Quan (Université d'Éducation Physique de Pékin) qu'il enseigne depuis 1984. Collaborateur scientifique à l'Université Libre de Bruxelles (histoire des religions) et chercheur à l'Université de Nice Sophia Antipolis (anthropologie). Il est l'auteur de: « Comprendre le Taijiquan ». www.taijiquan.be eric.caulier@skynet.be