





L'apprentissage se trouve au cœur de la vie et au cœur des arts du mouvement. Comme le souligne la neurologue Régine Zekri-Hurstsel : « La vie elle-même est apprentissage ». Nous avons désiré, pour cette raison essentielle, consacrer un dossier à la transmission : transmission de maître à disciple, laïcité de l'enseignement, méthode pédagogique... L'apprentissage des arts martiaux est une histoire de rencontre entre un professeur et un élève. Souvent il ne suffit pas

## L'ART DE LA TRANSMISSION

d'être compétent pour l'un et d'avoir envie d'apprendre pour l'autre. Il y a un « je-ne-sais-quoi » dont parlent les experts dans ce dossier qui fait toute la différence pour que se crée une alchimie entre les deux. Parce qu'acquérir un bon niveau de pratique n'est pas chose facile et donner une âme pour que celle-ci devienne un art l'est encore moins. Dans ce dossier, des spécialistes en pédagogie du mouvement, des experts en arts martiaux chinois et français nous partagent leur expérience. Ils nous font comprendre à quel point l'apprentissage pour chacun passe par de nombreux chemins et qu'il est surtout question d'envie et de cœur...

création graphique : Frédéric Villbrandt

# Apprendre et enseigner

## Un échange réciproque entre expérience et ardeur

Cyrille J.-D. Javary et calligraphie de Zhang Fei Peng

Comme il en a lui seul l'art et la manière, Cyrille J.-D. Javary nous convie à une lecture de l'idéogramme chinois : « Jiao » qui pourrait se traduire en français par « instruire ». Quand l'enseignement rejoint la piété filiale et la transmission de la vie elle-même.



### PORTRAIT

Cyrille J.-D. Javary : il est écrivain et conférencier, consultant et formateur en civilisation, culture chinoise ancienne et moderne. Il est aussi traducteur du Yi Jing, fondement depuis 25 siècles du mode de penser Yin/Yang. Il fonde en 1985 le Centre Djohi pour l'étude et l'usage du Yi Jing. Auteur de nombreux ouvrages, il a également mis au point un jeu interactif de formation à l'esprit chinois fondé sur les principes du Yi Jing et appelé : la Grande Marelle du Yin/Yang. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

Enseigner, c'est « instruire », un mot qui signifiait à l'origine : « outiller ». Bien plus que délivrer des connaissances, c'est offrir à qui apprend les moyens d'assimiler ce qu'il étudie, de le comprendre (au sens latin *cum prendere*, « prendre en soi »), de le faire tellement sien, qu'il pourra à son tour le transmettre. Mieux que le mot français, l'idéogramme chinois qui correspond à cette idée : *jiao* (1) montre à quel point apprendre et enseigner se fondent sur l'échange réciproque entre expérience et ardeur.

### *Jiao*, entre autorité et piété filiale

La prononciation de cet idéogramme est double ; on le dira alors au 1er ton (*jiao*) si l'on souhaite exprimer l'action d'enseigner, et au 4e ton (*jiào*) si l'on souhaite souligner l'objet (dans le sens de doctrine ou de méthode) ou le lieu (école) de l'enseignement. Sa construction aussi est double. Des deux éléments qui le constituent, se trouvent à droite le signe qui évoque l'idée d'autorité (2). Celle du professeur, mais aussi celle qui découle d'un ensemble ordonné et signifiant, comme les textes classiques utilisés dans l'antiquité pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture des idéogrammes. L'un des plus célèbres, le *Classique des mille caractères*, contient 1000 idéogrammes tous différents, agencés en 125 phrases rimées de huit caractères, que les enfants chinois apprenaient à réciter et à écrire par cœur\*. A gauche se trouve le caractère *xiao* (3) qui est un mot à lui tout seul. Il désigne cette déférence envers les parents et les professeurs, qu'une tradition étriquée éten-

教 文 孝 老

1. Idée : jiao, montre

2. Signe : qui évoque l'idée d'autorité.

3. A gauche se trouve le caractère *xiao*.

4. En haut, il y a le caractère *lao*, qui signifie « vieux », c'est-à-dire en chinois, « honorable ».



dra à tous les supérieurs hiérarchiques et que l'on traduit en français par : piété filiale. L'expression convient mal car, dans les civilisations indo-européennes, la piété est ce fervent attachement au service de Dieu, aux devoirs et aux pratiques de la religion.

## La transmission de la vie

L'idéogramme xiào parle d'autre chose. On s'en aperçoit en regardant comment il est construit. En haut, il y a le caractère lao (4), qui signifie « vieux », c'est-à-dire en chinois « honorable ». Sa forme originale représente un vieillard s'appuyant sur une canne ; il est ici réduit à sa partie supérieure (5) pour faire place en dessous au caractère zi (6) signifiant « enfant, fils ». L'image qu'évoque l'ensemble, sorte de Saint-Christophe à l'envers, est celle d'un jeune portant un vieux sur ses épaules. Entraide entre générations dont on peut aussi lire la succession, de haut en bas, comme on lisait les idéogrammes lorsqu'ils étaient disposés en colonnes.

La piété filiale, si culte il y a, est celui rendu à la continuité de la lignée, à la transmission de la vie. Parmi les principales obligations qu'elle exige se trouve la nécessité de donner à ses parents des descendants qui continueront ce qu'ils ont engendrés. L'enseignement dans cet esprit devient transmission, chaque génération magnifiant par son travail personnel le savoir accumulé par ceux qui l'ont précédé au profit de ceux qui nous suivent. On comprend mieux alors pourquoi les arts physiques chinois se prévalent d'une famille, d'une lignée, d'un clan. A nous qui ne sommes pas Chinois, cela rappelle qu'apprendre une forme, ou se perfectionner dans un style c'est trouver notre place dans une tradition, et, en renouant quotidiennement ardeur et expérience, la transmettre par notre manière de la vivre.

\* La librairie You Feng vient d'éditer une magnifique version traduite et annotée par Hsiu-Ling Chan Pinondel dont les 1000 caractères sont présentés de huit façons différentes : traditionnels, simplifiés et calligraphiés en quatre styles différents. Un régal pour tous ceux qui se penchent sur l'écriture chinoise.

## MAITRE ET DISCIPLE, LE COUPLE TAOISTE SELON LE TANTRA

Voici selon Osho Rajneesh\* ce qui fait la spécificité des mantras tantriques. Une spécificité qui se retrouve dans les « histoires de vieux maître chinois » aussi bien que dans la transmission qui se passe dans nos dojos : des questions sans réponse ou des réponses « absurdes », un langage en dehors de la logique, des mouvements répétés sans raison jusqu'à la compréhension, et surtout, un attachement sans égal au maître d'approche si opaque pourtant. Un attachement sans égal ? L'amour !

Tous les traités tantriques commencent avec un dialogue entre Shiva et Devi : Devi questionne et Shiva répond. Les tantras sont non philosophiques et existentiels : ainsi, Devi pose des questions qui semblent être des questions philosophiques, mais Shiva ne répond pas de cette manière, et en fait, Shiva ne répond à aucune question. Il ne répond pas, mais... Il y répond tout de même en donnant la « technique » (tantra). Pour le tantrisme, expérimenter, c'est la façon de connaître : si vous ne faites pas, vous ne changerez pas. Qu'est-ce que ce dialogue alors ? C'est un dialogue entre deux amants dont le tantrisme révèle un de ses sens particuliers : les enseignements les plus profonds ne peuvent être donnés s'il n'y a pas d'amour entre le maître et le disciple. Tous les deux doivent être profondément amoureux pour que le plus noble s'exprime. En quoi cet état amoureux est-il proche du Tao ? Parce que les tantras disent que le disciple doit être en état de réceptivité féminine. En précisant même, « en état de réceptivité sexuelle » : une femme ne reçoit pas passivement, et ce qu'elle reçoit devient partie intégrante de son corps. La femme conçoit, et l'enfant n'est pas seulement reçu, mais le corps féminin devient créateur. Etre un véritable disciple pour le tantra, c'est recevoir la connaissance pour lui faire prendre chair, la faire croître et se développer. C'est pour cela que le tantrisme utilise cette méthode : pour que la connaissance soit vivante. En effet, si le disciple est fermé, il peut poser autant de questions qu'il le souhaite, l'enseignement ne pénétrera pas. Mais Devi n'est pas seulement la conjointe de Shiva, elle est aussi son autre moitié : le disciple doit devenir

l'autre moitié de son maître. Et à ce moment-là : le doute n'existe plus, ni la logique, ni la raison. L'enseignement est totalement absorbé pour croître et changer le disciple.

Sandrine Toutard

\*Ce point de vue est inspiré du Livre des Secrets de Bhagwan Shree Rajneesh, éditions Albin Michel, « Spiritualités vivantes ».



孝子

5. Partie supérieure.

6. Partie inférieure signifiant « enfant, fils ».

# La pédagogie *est un art,*

**ça s'apprend aussi !**

*texte et crédit photo : Jean-Jacques Sagot*

Enseignant et formateur, Jean-Jacques Sagot a réussi depuis plusieurs années la gageure incroyable d'avoir fait admettre l'option Tai Ji Quan au baccalauréat. Il nous partage son point de vue pédagogique et remet en cause certaines idées reçues sur la transmission des arts martiaux chinois.



le processus d'apprentissage n'est qu'un permanent va-et-vient entre la réception et la transformation, entre l'ingurgitation et la digestion, entre l'imitation et la création.

La question essentielle qui prime avant toute autre en matière d'enseignement des arts martiaux, internes ou externes, de la danse, de l'équitation, ou de tout autre art du mouvement, est la suivante: « Existe-t-il une pédagogie particulière à cet enseignement qui échapperait à tout point commun avec la transmission d'autres conduites motrices? ». Pour réfléchir à cette question, il faut donc s'en poser une autre qui, elle, concerne ce que l'on pourrait appeler la « technique », c'est-à-dire la production du mouvement: « Dans un art quel qu'il soit, y a-t-il un mouvement qui s'affranchit complètement de l'ensemble des possibles d'un art autre et différent? ». Si l'on répond par oui à ces deux questions, on se pose dans une démarche sectaire, au sens étymologique du mot, c'est-à-dire: « coupé du reste ». Si l'on répond non, on considère, comme l'ensemble de la communauté scientifique et philosophique, que le mouvement humain est un et universel, c'est-à-dire qu'il n'y a pas de différence de nature entre les hommes, mais juste des variations culturelles entre lesquelles toute passerelle est possible (certains même, tels C. G. Jung ou Mircea Eliade, y voient un fond commun).

## De l'inutilité de « dresser » le corps

Pendant les années où j'ai eu des responsabilités fédérales, en charge de formation diplômante auprès des candidats au titre de professeur d'arts martiaux internes chinois, j'ai été confronté en permanence à ces questions. Beaucoup de stagiaires, formés dans un seul moule, soit ne s'étaient pas posés ces questions, soit étaient persuadés d'être dans la seule voie orthodoxe. Pour moi, il s'agit d'essayer de





A gauche: Jean-Jacques Sagot et ses élèves formés pour le passage de l'option Taiji au bac.



montrer, dans notre champ culturel particulier, puisque véhiculant des techniques exotiques, qu'elles ne se situent pas hors du contexte de réflexion sur la pédagogie du mouvement, de ses voies expérimentales, universitaires ou phénoménologiques. Il s'agit aussi de démasquer, derrière de prétendues transmissions secrètes ou pouvoirs occultes, des comportements contestables sur le plan déontologique et sur le plan de l'efficacité. Penser, par exemple, que bien transmettre un savoir ne peut se faire qu'en vase clos et dans une relation univoque entre un maître et un élève, relève de l'obscurantisme. Toute la recherche en pédagogie nous montre, en particulier la pédagogie de la motricité, que le dressage n'est ni efficace sur le plan moteur, ni souhaitable sur le plan moral. Baser sa pédagogie sur la seule imitation d'un modèle et la seule répétition de séquences est depuis longtemps abandonné dans tout bon processus d'apprentissage.

## Entre la réception et la transformation

Ce que je conteste vigoureusement, c'est une forme de « mythologie primaire » qui est en cours dans certaines sphères que nous côtoyons. Proclamer que la tradition, c'est le lien intangible et unidirectionnel entre le maître et l'élève arrange bien ceux qui s'érigent en modèles et instituent des rapports entre eux et leurs obligés qui relèvent d'un côté d'un besoin de domination, de l'autre d'un besoin de soumission. J'essaie d'expliquer à mes étudiants que la transmission traditionnelle, c'est bien autre

**Suffit-il d'être Zidane pour être un bon coach ?**

chose. Je leur conseille de voir ou revoir par exemple la méthodologie de la maïeutique socratique. D'autre part, on sait bien — les Chinois l'expriment en parlant du yin et du yang, les pédagogues modernes en parlant, tel Jean Piaget, de l'assimilation et de l'accommodation — que le processus d'apprentissage n'est qu'un permanent va-et-vient entre la réception et la transformation, entre l'ingurgitation et la digestion, entre l'imitation et la création. Le philosophe Merleau-Ponty disait à ce propos que nous construisons le monde en même temps que nous nous construisons nous-mêmes, à peu près ce que dit le Dalaï Lama dans ses enseignements. Disons alors tout haut qu'il ne suffit pas pour être un professeur compétent de reproduire les schémas pédagogiques de son propre professeur, qu'il est contestable de s'approprier sans réflexion l'ensemble des processus et comportements de nombreuses écoles asiatiques, que la pédagogie n'est ni un ensemble de recettes, aussi cohérent soit-il, ni une valise de consignes de type comportemental. Et, pour parler simplement, rappelons que technique et pédagogie sont deux registres différents. Suffit-il d'être Zidane pour être un bon coach ? Est-il obligatoire d'être capable de sauter 2 mètres au saut en hauteur pour être un bon entraîneur ? Un excellent pratiquant de Tuishou sera-t-il de facto un bon maître de Taichichuan ? Eh bien non, la transmission, ça s'apprend aussi, la pédagogie est un art, et, en ce sens, le pédagogue (autrement dit le professeur ou le maître) est à la fois un artiste et un artisan. ■



## PORTRAIT

Professeur d'EPS depuis 1972, il enseigne le Tai Ji Quan depuis 1989, d'abord au sein de l'association « Le Méridien » puis de l'association « La Grande Ourse » qu'il crée en 1999. Représentant le style Cheng Man Ch'ing au Collège technique de la FTCCG, il y préside la commission Formation jusqu'en 2003. Il se consacre à l'enseignement du Taiji en milieu scolaire (en cours d'EPS en lycée depuis 1989 avec option « taichichuan » au baccalauréat depuis 1991, en IUFM, en école de soins infirmiers et à l'université). Il a publié la traduction d'ouvrages fondamentaux de Cheng Man Ching et en 2007 un recueil de poèmes illustrés par le peintre Fujit-sang : Souffles. Il prépare également un ouvrage sur la pédagogie du Tai Ji Quan. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

## Des maîtres et des élèves

« Tous les élèves mangent à la cantine,  
mais un seul dans la cuisine... »

*propos recueillis par Sandrine Toutard et Delphine L'huillier*

Génération Tao a glissé son micro pendant une réunion de la commission interne de la Fédération de Wushu : comment reconnaître un maître ? Qu'est-ce qu'un bon élève ? Faites-vous une différence entre « enseigner » et « transmettre » ? Existe-t-il des enseignements « à la chinoise » et « à la française » ? Comment tradition et modernité se vivent-elles dans l'apprentissage ? Réponses et discussion entre passionnés du Wushu : Wong Tunken, Kunlin Zhang, Pol Charoy et Jean-Michel Chomet.

**GTao :** Vous cumulez à vous quatre près de quatre-vingts années d'enseignement ? Faites-vous une différence entre enseignement et transmission ?

Pol Charoy : Selon moi, il existe plusieurs démarches, celle de l'élève qui souhaite un enseignement et celle du disciple qui recherche un maître pour lui transmettre le « secret », le « talent », autrement dit, quelque chose qui va le rendre unique ; une même personne pouvant bien sûr passer du statut d'élève à celui de disciple. La transmission contient ainsi une phase d'enseignement, et une phase proche du particulier, de l'intime, voire du mystère... Mais pour vous, Tunken et Kunlin, en tant que professeurs chinois, percevez-vous une différence entre l'enseignement et la transmission ?

Wong Tunken : Oui, mais il faut pouvoir trouver des élèves qui soient proches, ou qui aient un bon niveau, sinon, la transmission ne marche pas. Parfois, j'enseigne et transmets à un élève des connaissances, mais son corps ne suit pas le mouvement. Tout simplement parce qu'il doit avoir saisi ce qu'est l'intention pour pratiquer les arts martiaux chinois internes. Car c'est elle qui dirige le corps, mais il ne peut le comprendre qu'en ayant acquis un certain niveau de pratique. Sinon il imagine, et ne faire qu'imaginer appartient au domaine du rêve, ce n'est pas palpable !



Yang Lu Chan, fondateur du Taiji style Yang

Crédit photo: D.R.

Pol Charoy: Il y aurait donc selon toi des notions qui ne peuvent se transmettre que si l'élève est déjà préparé par un enseignement de base qui lui permet de s'ouvrir pour recevoir...

W. T.: Oui, de base, mais ensuite, il faut pouvoir élever le niveau.

P. C.: Est-ce de cette manière que la transmission se réalise en Chine ?

W. T.: Oui. En Chine, nous avons pour habitude de dire que tous les élèves mangent à la cantine, mais il n'y en a qu'un qui mange dans la cuisine... ! Mon confrère Wang Likun marchait tous les jours vingt kilomètres pour aller apprendre auprès de son maître. En France, ses élèves lui disent: « Je veux tout apprendre ! Mais lui, répond que ça ne marche pas comme ça: « Pourquoi devrais-je tout vous enseigner ? ! — leur dit-il — Pour connaître tout ce que je sais aujourd'hui, j'ai travaillé dur, respecté mon prof, et même si je n'avais pas grand-chose à manger, je lui donnais une partie de ma nourriture. Et vous, vous me donnez une somme d'argent et vous voulez que je vous enseigne tout, mais ce n'est pas possible ! ». Pour un Chinois, ce comportement est inconcevable. Il faut qu'il y ait autre chose qu'une somme d'argent à échanger, il faut qu'il y ait aussi l'esprit.

**GTao: Comment définiriez-vous un bon élève ?**

W. T.: C'est l'expérience de la pratique qui permet à l'élève de comprendre le mouvement, grâce à son corps. Bien sûr qu'il doit travailler, mais le corps intègre l'enseignement si celui-ci lui convient ! Par exemple, si mon professeur fait 100 kilos, et moi 40, nous ne pouvons pas pratiquer exactement de la même manière. J'ai forcément moins de force. Si je copie constamment mon professeur, je n'y arriverai jamais ! L'enseignement n'est donc pas direct: je dois en tant qu'élève trouver des solutions et c'est en cherchant que je cultive mon intelligence. Grâce à mon corps, mon esprit, mon caractère, je trouve le chemin. Mais pour en arriver là, il faut d'abord que j'apprenne les bonnes bases; c'est par

**Je dois en tant qu'élève trouver des solutions.**



Photo: Frédéric Vilbrandt

Wong Tunken initie un élève à la pratique du Bagua Zhang.

la suite que je peux élever mon niveau et que je peux progresser.

**GTao: Ce serait finalement la qualité de l'élève qui ferait la qualité de l'enseignement...**

W. T.: Non, ce n'est pas l'élève qui enseigne au professeur ! C'est ce qu'il reçoit qui crée son expérience, et il mélange son expérience avec celle de son maître. Sinon, il n'avance pas ! Et un bon prof se reconnaît dans sa capacité à dire: « Ne faites pas la même chose que moi ! ». Surtout, pas de copie ! La copie, c'est la mort ! Vous devez comprendre les principes. Et ensuite, en faire du vivant.

**GTao: Avez-vous une anecdote à nous partager sur la manière dont votre maître vous a transmis son art ? Comment s'est réalisé le passage entre le maître et le disciple ? Comment êtes-vous entrés dans la cuisine ? !**

W. T.: Par le respect. J'apprenais l'externe, tous les matins, en pratiquant *tantui*. (NDLR: exercices des boxes du nord). Et j'étais le premier à arriver en cours. Petit à petit, j'ai été pris comme modèle par mon maître pour les nouveaux venus. Mais pour moi, cela ne changeait rien, je restais constamment « un nouveau ». Si le professeur disait: « Premier mouvement », je répétais le premier mouvement. Pendant qu'il corrigeait les autres élèves, je ne bougeais pas ma



Photo: Frédéric Vilbrandt

Wong Tunken: Si je constate encore une petite erreur, je touche l'élève délicatement, et je lui fais comprendre où se situe son erreur. Je lui donne ainsi un point d'appui.

posture. Tandis que les autres se redressaient parce que leurs jambes fatiguaient, moi, je restais en place et je ne quittais le cours que lorsqu'il était terminé. C'est en pratiquant que l'on soutient le professeur, qu'on lui montre du respect, pas en dissertant sur les règles. Et le professeur est content parce qu'il voit que tu es un travailleur ! Pas un bavard !

Kunlin Zhang: En Chine, il est vraiment important de respecter le professeur ou le maître. Mon maître n'est pas comme mon père: c'est mon père. S'il a besoin de quelque chose, c'est moi qui lui donne. J'ai pratiqué avec un maître de Shaolin originaire du Henan. J'avais alors 10 ans, et l'entraînement était très dur. Tous les jours, il me disait: « La semaine prochaine, il faut que tu arrives à faire telle chose, à mettre la jambe à telle hauteur... ». Et



la semaine suivante: « Il faut que tu tiennes comme ceci, sur une jambe, que tu descendes l'escalier sur les mains... ». J'ai poursuivi mon apprentissage avec un maître de Bagua Zhang qui avait 63 ans quand je l'ai connu; je suis resté pratiqué avec lui jusqu'à ses 90 ans et c'est à sa mort que je suis arrivé en France! J'arrivais souvent en avance pour les cours, et je pratiquais le cercle du Bagua. Parfois, il corrigeait ma technique. Quand il me corrigeait, je devais poursuivre jusqu'à ce que mon niveau lui semble satisfaisant; là il me montrait une autre technique, sinon je devais continuer jusqu'à la fin du cours. S'il ne disait rien, je tournais pendant une heure et il me faisait signe, et hop! je changeais de sens. De temps en temps, il venait et avec la main, le pied, il corrigeait ça, là, et surtout, je ne posais pas de question! Pas comme dans mes cours aujourd'hui où un élève peut me demander: « J'aimerais bien avancer dans la forme... J'aimerais bien apprendre cet enchaînement... ». Non, c'est le maître qui te dit quand tu peux avancer...

W. T.: Oui, c'est vrai: je n'ai jamais demandé à mon professeur de m'enseigner des formes; je les ai apprises quand il les enseignait aux autres! Je l'ai volé! Parfois, les élèves à qui il enseignait ne comprenaient pas, mais moi, je le regardais faire et je comprenais. J'ai appris beaucoup de formes de cette manière. Pour moi, c'était pratique. Surtout à l'époque, en 62, la Chine allait alors très mal, et je n'avais pas beaucoup d'argent, pas de travail, mais j'achetais des cadeaux pour le maître.

K. Z.: Si je demandais une explication technique, le maître l'exécutait une fois, et me demandait si j'avais compris. Mais je ne devais en règle générale pas poser de questions; je devais essayer, et essayer encore! Alors, j'exécutais la technique et je pouvais seulement demander si mon mouvement était juste. Mais je ne demandais qu'une fois. Jamais je ne devais demander

que le mouvement soit remontré! C'est moi qui lui montrais ce que j'avais saisi! Et lui corrigeait très rapidement. Jusqu'au jour où un nouvel élève arrivait et c'était à moi de lui montrer les mouvements, avec le maître à mes côtés.

**GTao: Et c'est comme cela que la transmission se fait? En s'occupant des autres élèves? En servant de modèle?**

**Trouver  
l'essence de  
son propre  
travail.**

W. T.: Pas seulement... C'est aussi parce que la tradition veut que la transmission se passe de cette manière.

Jean-Michel Chomet: Pour moi, je change de « régime » selon que j'enseigne ou transmets. Dans un premier temps, j'enseigne au tout-venant. J'apprends à tous les techniques de base. Parmi ces élèves, certains auront travaillé et auront pris ce que j'ai enseigné. C'est à ceux-là, ceux qui s'impliquent, que je commence à transmettre. Je leur transmets la compréhension du principe de ces bases. Il y a donc un changement de régime: j'enseigne des formes et je transmets des principes. Dans la transmission, il y a ce quelque chose qui se fait de cœur à cœur, alors que l'enseignement reste plus ouvert au public.

K. Z.: Je dis souvent: « Si vous m'aimez, si vous avez du respect pour ce que je vous enseigne et pour moi-même, je peux vous montrer des pratiques, des techniques, toutes ces choses que vous souhaitez découvrir. Dans le cas contraire, c'est impossible! Car sans ces qualités de cœur, vous ne pouvez pas aimer ma pratique ».

J.-M. C.: L'enseignement est assez standard: les élèves pratiquent les mêmes mouvements, alors que dans la transmission, je donne à un élève la possibilité de trouver sa propre pratique, ce quelque chose qui va lui permettre par les principes de trouver l'essence de son propre travail. Parce que la pratique à ce niveau n'est pas imitative.

P. C.: Dans l'enseignement, il existe un standard pédagogique qui s'applique à tout le monde, et dans la transmission il se dessine des formes particulières, des mouvements à répéter



Photo: Pierre Allio.

ter pour telle ou telle personne, qui sont différents.

J.-M. C. : Oui, si quelqu'un a un grand corps et de grands bras, il ne peut pas pratiquer de la même manière que quelqu'un qui a un petit corps avec de petits bras !

P. C. : Celui qui transmet est donc celui qui tient compte des particularités de ses élèves et va les orienter dans un travail spécifique. Ce n'est plus un enseignement standard que l'on peut retrouver dans des programmes fédéraux ou nationaux, mais dans la relation intime, dans le sens de « particulière ».

J.-M. C. : Le dernier point se situe dans la manière d'enseigner : quand j'enseigne, j'explique beaucoup. Et beaucoup de gens viennent me voir, non parce qu'ils aiment les arts martiaux, mais parce qu'ils aiment l'idée qu'ils se font des arts martiaux. Ce n'est pas pareil : quelqu'un qui aime les arts martiaux va pratiquer, travailler. Mais quelqu'un qui aime l'idée des arts martiaux ne pratique pas ! Il aime écouter de belles histoires sur les arts martiaux, les pratiques... Alors, quand j'enseigne, je raconte pleins de choses. Mais quand je transmets, je ne dis presque plus rien. Je donne des exercices qui vont obliger l'élève à développer le principe dont il a besoin. C'est l'exercice qui lui permet de comprendre, mais moi je ne lui explique pas. Je lui donne des exercices clés.

W. T. : Moi je transmets à tous. Si l'élève ne fait pas attention, c'est son problème. S'il note tout ce que je dis pendant les cours, alors, ça marche. Pour moi, il n'y a pas de secrets.

**GTao : Vous n'enseignez pas de façon spécifique à un élève ? C'est pour tout le monde pareil ?**

W. T. : Si l'élève comprend ce que je lui montre, et qu'il le fait entrer dans son corps, c'est réussi.

P. C. : Ce qui voudrait dire Tunken que tu es aujourd'hui dans la transmission à chacun de tes cours ?

W. T. : Oui, même pour les débutants !



Crédit photo: Centre Likan

Kunlin Zhang entouré de deux de ses élèves.

P. C. : Et c'est la qualité de l'élève qui fait qu'il va intégrer ou non l'enseignement.

W. T. : Je le fais entrer de suite sur le chemin.

P. C. : Pour reprendre l'analogie de la cuisine, tu poses dès le départ sur la table des plats extraordinaires...

W. T. : ... Oui, tout est là !

**Ne faites pas la même chose que moi !**

P. C. : ... Et certains ne vont que grignoter les petits gâteaux apéritifs et ne sont même pas tentés de jeter un œil à la cuisine !

K. Z. : Pour moi, c'est pareil, je montre la même chose à tous mes élèves : la position de la main, du pied, et tous les détails importants. Je réponds à toutes les questions, je fais les corrections nécessaires. Certains élèves comprennent, travaillent et progressent plus vite que que d'autres.

J.-M. C. : Oui, c'est vrai, mais il y a d'un côté ceux qui aiment la pratique et vont étudier les mouvements, et de l'autre, ceux qui n'aiment pas l'effort

et le travail ! C'est pour cette raison que lorsque je transmets à des proches, je n'ai plus rien à dire puisque tout à déjà été dit ! Je donne seulement des exercices qui à force de répétition sont compris et rentrent dans le corps.

W. T. : Il m'arrive de montrer une technique et de me rendre compte qu'un élève n'y arrive pas. Je demande à tous les autres de l'attendre et je remontre le mouvement. Mais je ne dis rien, je lui fais sentir le mouvement juste. Et s'il n'a toujours pas compris, je demande aux autres élèves de lui montrer et de lui expliquer. Mais moi, je ne dis rien. Si je constate encore une petite erreur, je le touche délicatement, et je lui fais comprendre où se situe son erreur. Je lui donne ainsi un point d'appui. J'agis de la même manière pour tous et ça leur fait prendre conscience que leur corps n'est pas relâché.

P. C. : Ce que j'entends pour les uns et pour les autres, comme pour moi, est que la transmission a vraiment ce je-ne-sais-quoi de plus intime. L'enseignement apparaît plus froid, et quand l'élève se rapproche, la relation se réchauffe. J'explique les mêmes principes, j'enseigne et je





Photo : Frédéric Villbrandt

Pol Charoy : L'élève s'ouvre parce qu'il y a plus d'amour, de respect... Et quelque chose au-delà de ce qui est enseigné se remplit chez lui.

montre les mêmes mouvements, mais le fait d'être plus proche, qu'il y ait plus d'amour, plus de cœur, fait que l'enseignement se passe différemment et devient transmission. L'élève s'ouvre parce qu'il y a plus d'amour, de respect... Et quelque chose au-delà de ce qui est enseigné se remplit chez lui. Mais évidemment, il faut beaucoup pratiquer et arroser sa pratique. Je voudrais à ce sujet raconter une anecdote : comme vous le savez, j'ai fait l'école du cirque et mon prof d'acrobatie était quelqu'un de très froid, il venait de l'Est. Quand nous avions la chance de manger avec lui, nous engrangions tout ce qu'il nous partageait ! Il était tellement bon que je pouvais tenir porté en équilibre sur un bras alors que je n'étais pas encore capable de le faire seul ! Quand par la suite j'essayais seul, je n'y arrivais pas. Mais il m'avait transmis le goût. La sensation. Un goût et une sensation que je pouvais essayer de retrouver. Et quand je les retrouvais, tout s'actualisait. Et aujourd'hui encore, je peux repenser à lui, même s'il est mort, ainsi qu'à d'autres \*maîtres et tout me revient de ces moments particuliers de transmission ! Je pense que la transmission réside dans tous ces moments où j'ai reçu, sans même parfois m'en rendre compte, des savoirs que je n'étais pas encore capable de

**Le centième pas, vous devez le faire seul.**

comprendre mais que j'ai ressentis grâce au toucher, à la patience et au cœur des mes maîtres\*.

### GTao : A l'imprégnation ?

P. C. : Oui, à l'imprégnation du maître. Beaucoup d'élèves de l'école ont reproché à ce maître de ne pas avoir un beau numéro d'acrobatie artistique. Mais il permettait à ses élèves d'en créer. Il disait qu'il pouvait former notre corps, nous donner les sensations d'équilibre, mais que la création d'un beau numéro, que devenir un bel artiste, ça c'était notre vie. Aucune école et aucun enseignement ne nous donneraient cela. Je fais tout pour que vous puissiez y parvenir, mais quelque chose vous appartient. On peut faire quatre-vingt-dix-neuf pas ensemble, mais le centième, vous devez le faire tout seul. Autrement dit, le maître dépose et transmet des graines, mais il existe un je-ne-sais-quoi qui ne peut pas se transmettre, c'est à l'élève d'arroser la graine et d'oser la laisser fleurir.

\* Ici la notion de Maître fait référence à celui qui transmet à l'inverse du professeur qui enseigne (Maître d'école, de musique, Maître d'arts martiaux...).

## PORTRAITS

- **Kunlin Zhang** est né en Chine du sud. Dès l'âge de 8 ans, il se passionne pour la médecine chinoise et les arts martiaux internes. Il passera près de vingt ans avec son maître : Liu Wen Qing. Il devient Directeur du département des soins et de la recherche sur le Qi Gong au sanatorium de Kunming. Dès son arrivée en France, il crée avec son ex-compagne Catherine le Centre Likan.

- **Wong Tunken** est né à Shanghai. Peintre et calligraphe, entraîneur officiel de Wushu en Chine, diplômé de l'Institut de Wushu de Shanghai. Arrivé en France en 1975, il commence à enseigner à partir de 1986 jusqu'à aujourd'hui les styles externes et internes du Wushu dont il est devenu un spécialiste, avec une passion particulière pour le Ba Gua Zhang... et la peinture.

- **Jean-Michel Chomet** est professeur d'arts martiaux internes (Xing Yi, Ba Gua, Tai Ji) et de Qi Gong, diplômé d'État, il enseigne depuis 1980.

Il est directeur technique de la Fédération de Qi Gong de 1996 à 2002, et co-directeur avec Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia.

- **Pol Charoy** est champion du monde de Wushu en 1983 à Taïwan. Avec sa compagne Imanou, ils fondent le magazine Génération Tao en 1996. En 2000, ils créent le Wutao, la danse du Tao et en 2003 le Centre Contemporain d'Arts Corporels Génération Tao.

Tous sont membres de la Commission Interne de la Fédération de Wushu. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Neurologie *fonctionnelle*

« Tout apprentissage est une forme  
d'accouchement. »

*propos recueillis par Delphine L'huillier*



Spécialisée dans la neurologie fonctionnelle, le Dr Régine Zekri-Hurstel nous apporte les éclairages de sa discipline sur l'apprentissage du mouvement, et nous partage l'utilité de comprendre « l'histoire » et « la géographie » du mouvement commencées in utero.

**GTao : Dr Zekri-Hurstel, pouvez-vous expliquer à nos lecteurs ce qu'est la neurologie fonctionnelle ?**

Dr Régine Zekri-Hurstel : La neurologie fonctionnelle est une nouvelle branche de la neurologie. Partant du tronc commun des éléments scientifiques médicaux et cliniques ainsi que de l'imagerie qui structurent et définissent la neurologie classique, la neurologie fonctionnelle l'enrichit par son approche clinique et ses propositions thérapeutiques innovatrices : elle est dite fonctionnelle en ceci qu'elle s'intéresse non seulement au fonctionnement de l'être dans sa quotidienneté (depuis le stade embryonnaire jusqu'à tous les âges de la vie), mais propose ensuite une thérapie fondée sur une mobilisation de certaines parties du corps en circuit réflexes avec le cerveau permettant la guérison des dysfonctionnements.

**GTao : Qu'apporte cette approche de la neurologie en terme d'apprentissage et notamment d'apprentissage du mouvement ?**

Dr R. Z-H. : Cette approche permet non seulement de mieux comprendre l'histoire du mouvement (in utero) mais aussi sa géographie. Nous aboutissons ainsi à une pluralité d'histoires : celle des mouvements du fœtus pendant la grossesse, celle des mouvements au moment de l'accouchement, celle des mouvements juste après la naissance. L'art martial n'a pas inventé sa combinatoire de mouvements par hasard. Plus l'apprentissage de cet art tiendra compte de la « préhistoire » et de l'histoire des mouvements qui ont contribué à notre accomplissement organique, meilleure sera la pratique.

**GTao : L'apprentissage des arts martiaux sollicite beaucoup notre capacité de coordination dans l'enchaînement des mouvements. Certains élèves plus que d'autres (sans doute plus de moitié) rencontrent des difficultés à ce stade (quel que soit leur âge). Selon vos connaissances, pouvez-vous proposer des explications ? Quelles seraient les causes de ces facilités pour certains et de ces difficultés pour d'autres ?**

Dr R. Z-H. : Il y a tout d'abord les capacités naturelles de chacun, à la fois émotionnelles, physiologiques, psychologiques. Il y a une addition d'inné et d'acquis qui fait de chacun





photo: échographie de Soiyane dans le ventre de sa maman Imanou.

**GTao :** D'autre part, nous avons souvent pu constater qu'une personne qui améliorait sa coordination et se familiarisait avec sa « jungle neuronale » (un bras qui spirale dans un sens, pendant que l'autre spirale dans un autre sens, etc., tous ces mouvements qui perdent le mental) appréhendait sa vie différemment: sa vision du monde s'élargissait, elle paraissait plus présente à elle-même. Pouvez-vous l'expliquer ?

**Dr R. Z-H. :** Je ne parlerai pas de « jungle neuronale » mais de complexité des circuits neuronaux pouvant expliquer votre exemple. Vous savez, dans la vie, comme pour le cerveau, il faut donner du temps au temps. Ce temps est celui de l'apprentissage d'un sport comme le vôtre. Il permet à sa manière d'atteindre à une certaine forme de bonheur. J'aime l'appeler « neuro-bonheur ».

\* La « préhistoire » du mouvement correspond au développement du fœtus, « l'être à venir », jusqu'à l'accouchement de la mère ; l'histoire des mouvements est celle qui constitue notre vie depuis sa première seconde jusqu'à la mort.

Nous aboutissons ainsi à une pluralité d'histoires: celle des mouvements du fœtus pendant la grossesse, celle des mouvements au moment de l'accouchement, celle des mouvements juste après la naissance.

de nous un être unique, ici, en l'occurrence, un apprenti unique. Où il y a harmonie et adéquation idéale entre le mouvement appris et l'empathie pour le sport choisi, dès lors tout paraît évident; où il y a difficulté à trouver cette harmonie et effort pour tenter de la réduire, dès lors tout est volonté. Gabriel Garcia Lorca parlait de « duende », ce « je-ne-sais-quoi qui transforme la technique en art »; ce « duende » fait toute la différence entre les pratiquants du même sport.

**GTao :** Dans ce sens, on peut constater qu'au fur et à mesure de leur pratique, par exemple le Taiji, ces personnes voient leur capacité de coordination évoluer. Est-ce pertinent ?

**Dr R. Z-H. :** Le tout est question de persévérance. Si le geste devient élément de langage, si le maître est entendu par un disciple à son écoute, la conjonction de ces deux langages conduit à ce que l'on peut appeler le juste geste. Si, par ailleurs, langage et geste sont parfaitement en phase, alors le « duende » peut surgir dans l'aurore de la pratique.

**GTao :** Dans la mesure de vos connaissances de ces disciplines, que pensez-vous que celles-ci puissent apporter au développement d'un enfant ?

**Dr R. Z-H. :** Un équilibre harmonieux de l'être en plein développement prenant conscience de l'intrication entre le mouvement appris et effectué et la pensée de ce mouvement: pas de mouvement sans cerveau; et rappel du bon vieux principe « nens sance in corpore sane ».

**GTao :** Dans le même ordre d'idée, mais plus généralement, qu'est-ce que l'apprentissage d'une discipline corporelle peut apporter à un enfant, et que peut-il manquer s'il ne reçoit pas ce et apprentissage ?

**Dr R. Z-H. :** Toute vie est une quête d'équilibre et de développement personnel. L'apprentissage d'une discipline corporelle permet à l'enfant de toujours mieux se connaître dans l'épreuve, dans la mémorisation puis la pratique du mouvement. Tout apprentissage est une maïeutique, c'est-à-dire une forme d'accouchement. La vie elle-même n'est qu'apprentissage. Pour vivre toujours plus en harmonie avec soi-même mais aussi avec l'Autre.

*Ce je ne sais quoi qui transforme la technique en art.*



## PORTRAIT

Régine Zékri-Hurstel est neurologue à Toulouse. Au contact de quelque 5 000 enfants en échec scolaire, elle a inventé un nouvel alphabet, l'A/Z Sensoriel. Auteur de trois ouvrages dont « L'alphabet des cinq sens », aux éditions Robert Laffont 2006. Elle défend une approche humaniste et globale du cerveau, donc du patient: la neurologie fonctionnelle a été présentée à Copenhague, en septembre 2000, sur l'invitation des instances dirigeantes de l'OMS. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

# Les ateliers de « Baby Group »

## L'éveil au mouvement dans la première année de la vie

texte et crédit photo Thomas Greil et Carla Bottiglieri

Les premiers mois de la vie d'un enfant sont essentiels pour son développement. Les ateliers de « Baby Group » facilitent l'intégration de mouvements qui participeront à son épanouissement en tant qu'adulte.

### PORTRAIT

**Thomas Greil** est professeur certifié de Body-Mind Centering® et directeur administratif de sa filière européenne. Pendant presque 20 ans, il a étudié le Yoga, la méditation et la physiothérapie. Formateur BMC en Allemagne et aux Etats-Unis, il a créé la première formation en France en 2006.

**Carla Bottiglieri** a été danseuse auprès de plusieurs chorégraphes en Italie; elle vit en France depuis 1998. Formée aux techniques vocales « Roy Hart », elle intègre le travail de la voix dans sa recherche sur le mouvement. Diplômée du « Somatic Movement Educator » à la School for Body-Mind Centering® aux Etats-Unis.

**Gaëlle Bourges** est danseuse et chorégraphe, diplômée d'Éducateur en Mouvement Somatique de l'école de BMC. Elle dirige des ateliers de danse et/ou de théâtre depuis quinze ans. Pour plus d'infos, consultez le carnet d'adresses p. 62.

La première année de vie est cruciale dans le développement de l'enfant et de l'adulte que l'enfant deviendra. Pendant ce temps, l'enfant va former ses schèmes\* de mouvement, de perception et d'organisation des informations sur lesquelles se poseront les bases de toutes ses relations: avec lui-même, les autres, le monde. Pendant ce long voyage après la naissance, le bébé doit d'abord trouver le confort pour pouvoir ensuite ouvrir sa curio-

sité au monde qui l'environne. Apprendre à observer, accompagner et faciliter le développement pendant cette période peut énormément améliorer les capacités physiques, émotionnelles et intellectuelles de l'enfant.

### Les étapes du développement humain

Les ateliers d'éveil au mouvement pour les



Pendant ce long voyage après la naissance, le bébé doit d'abord trouver le confort pour pouvoir ensuite ouvrir sa curiosité au monde qui l'environne.



bébés, autrement appelés « Baby Group », proposent des groupes de rencontre avec les petits-enfants et leurs parents, animés par un professeur certifié et l'assistance d'éducatrices somatiques par le mouvement. Par l'observation des bébés dans les ateliers d'éveil, les intervenants apprennent à reconnaître les divers schèmes moteurs qui articulent les étapes du développement, ainsi que les clés de l'intégration sensorimotrice, le toucher et le positionnement : « Nous permettons aux bébés de devenir nos enseignants. Nous devenons témoins du surprenant processus de déploiement du développement humain ».

### *Faciliter l'intégration*

Le système nerveux évolue rapidement dans l'enfance : il affecte le mouvement, tout comme le mouvement affecte le système nerveux. L'organisation neurologique est grandement influencée par l'émergence et l'intégration, de la part de l'enfant, des schèmes moteurs. Les schèmes qui ne se manifestent pas ou qui ne sont pas intégrés peuvent influencer le développement ultérieur. Toutefois, parce que le système nerveux possède à cet âge une très grande plasticité, on peut intervenir pour faciliter l'intégration de ces mouvements qui vont créer la charpente de tout le fonctionnement cognitif.

### **Une approche globale de rééducation somatique**

Le travail que nous proposons s'inspire des principes du Body-Mind Centering®. Conçue par Bonnie Bainbridge Cohen, cette méthode est une approche globale de rééducation somatique par le mouvement et le toucher. L'étude procède par des expériences d'intégration corporelle et l'application de principes anatomiques, physiologiques, psychophysiques liées au développement ; elle fait appel au mouvement, au toucher, à la voix et à la conscience, invitant à comprendre comment l'esprit s'exprime à travers le corps et le corps à travers l'esprit. Bonnie Bainbridge Cohen, qui a travaillé avec les bébés pendant plus de trente ans, écrit : « Les cadeaux les plus grands que nous pouvons offrir à un enfant sont un sens de bien-être physique et émotionnel, un sens de confort et de relation, la joie d'être, la curiosité, la confiance, l'aptitude à se rapporter aux autres, les capacités de s'organiser et de résoudre les problèmes. Ces dons sont énormément influencés par l'expérience d'apprentissage que l'enfant fait à travers le toucher et ses tout premiers mouvements ».

### *Suggérer des chemins*

Dans les ateliers, nous commençons par l'observation des habitudes et des schèmes moteurs que les enfants manifestent : comment bougent-ils ou quel est leur état de tonicité, d'attention,



Le système nerveux évolue rapidement dans l'enfance : il affecte le mouvement, tout comme le mouvement affecte le système nerveux.

**Comment  
l'esprit  
s'exprime  
à travers le  
corps.**

de présence. On interagit avec l'enfant de façon douce, non invasive, en l'invitant par exemple à découvrir une direction de mouvement pas encore explorée, en sollicitant ses réflexes primaires, en stimulant sa curiosité à travers des jouets éducatifs. On essaye de détecter les restrictions de mouvement qui pourraient par la suite venir inhiber le développement du plein potentiel de l'enfant. Le travail part de la conscience que chaque enfant est unique et exprime déjà tout petit une singularité dans son rapport au monde : le travail est donc adapté aux nécessités de l'enfant, orienté vers lui. Il ne s'agit pas d'imposer des schèmes de mouvement idéaux, mais de suggérer des chemins à partir de la rencontre de l'enfant, pour l'aider à éclore lui-même son potentiel gestuel, expressif, émotionnel et à élargir la base de son apprentissage psychomoteur.

### *Comment se déroule une séance ?*

Le cycle des ateliers d'éveil se répartit normalement sur six sessions bimensuelles, d'une durée d'une heure et demie chacune. Chaque séance peut accueillir un maximum de huit enfants avec leurs parents. Les ateliers se déroulent accompagnés par Thomas Greil, professeur certifié de Body-Mind Centering®, Carla Bottiglieri et Gaëlle Bourges, toutes deux danseuses, chorégraphes et éducatrices en mouvement somatique.

\* Selon Jean Piaget, « le schème est une structure ou organisation des actions telles qu'elles se transforment ou se généralise lors de la répétition de cette action en des circonstances semblables ou analogues ».