

COMMENT ENSEIGNER

par Jean-Jacques Galinier



Nous allons essayer de clarifier les différentes approches ou méthodes d'enseignement en fonction des buts recherchés. Il existe deux sens ou deux directions dans les méthodologies des arts martiaux, celle des arts martiaux dits externes et celles des arts martiaux dits internes (Wai Jia 外家 ou Nei Jia 内家), comme il existe deux points de vue radicaux dans la pensée fondamentale de l'être humain, pensée matérialiste ou pensée spiritualiste. Par Jean-Jacques Galinier.

En principe, ces approches sont radicalement duelles mais peuvent aussi être mises en relation de complémentarité ou de sens prioritaire, de façon à être accélérateur de constructions positives.

Avant de pouvoir établir une relation entre deux points de vue opposés, il convient, au préalable, de les distinguer, d'en voir leur source et leur finalité, sinon c'est un mélange qui ne peut aboutir sur une application claire.

Les Arts martiaux dits Externes

Le sens du développement des facultés martiales se déroule en partant du réservoir énergétique disponible (jeunesse) afin d'obtenir par expérimentation une

ES ARTS MARTIAUX



Jean-Jacques Galinier lors d'un entraînement en Chine avec ses élèves.

certaine masse informationnelle de savoir-faire du quantitatif vers le qualitatif. Il s'agit d'utiliser le potentiel énergétique afin de le canaliser pour le but recherché, en l'occurrence l'efficacité martiale et, ce, dans un temps d'apprentissage le plus court possible.

Durant des années, le vieillissement du corps va entraîner peu à peu le pratiquant, sorti indemne de son parcours, à s'intéresser à la « voie interne », afin de faire durer ses facultés acquises et de trouver un sens plus profond à sa pratique.

Ce sens logique et naturel découle de

notre agencement physiologique, dont les 5 sens hérités des animaux plus un spécifique humain (hémisphères cérébraux ou néocortex) qui sont des sortes d'antennes tournées vers l'extérieur, afin de prévenir du danger (ennemis potentiels) ou d'être attiré vers un objet ou une proie convoitée. Ce sont des sens matérialistes ou corporels, garants de la survie de l'espèce.

Par l'énergie dépensée, l'artiste martial acquiert des compétences qui bien souvent sont engrangées au détriment de la santé physique (gaspillage énergétique). Les blessures infligées au corps durant des années, déforment les enveloppes énergétiques en y rajoutant des sortes de caillots durs qui se forment autour de ces traumatismes, réduisant ainsi la qualité d'écoulement de l'énergie au sein des divers tissus cellulaires (osseux, nerveux, musculaires...). Des douleurs apparaissent, sorte de stigmates rigides, diminuant les différents degrés de liberté au sein des mouvements internes et externes.

Le pratiquant va renforcer son système neuro-musculaire afin d'obtenir une sorte de carapace de protection capable d'encaisser des coups et distribuer avec force des attaques ciblées. L'entraînement se porte en priorité sur les performances des muscles locomoteurs, dans la vitesse, la force, l'endurance et du système cardio-pulmonaire pour augmenter la condition physique.

En résumant, nous voyons clairement la direction de cette méthode qui part de la réalité extérieure (contexte environnemental) pour se développer dans le temps vers des aspects internes de la personnalité (retour vers soi).

C'est le sens de la direction, l'Orient qui confirme l'appartenance à tel ou tel classement et lui donne sa légitimité. Il est aussi évident que sorti de ce contexte directionnel, il est impossible de concevoir l'extérieur sans l'intérieur, sinon, par exemple, les arts martiaux internes ne pourraient pas déboucher sur un réalisme martial, ce qui est hélas vrai de nos jours pour 90% des pratiquants.

Ce sont les proportions de Yin et de Yang, de qualité et de quantité, d'interne et d'externe et bien d'autres aspects, qui gouvernent notre voie (Dao 道).

La pédagogie de l'enseignement des arts martiaux externes suit le développement

naturel, classique et animal de l'individu, en s'inscrivant sur le cours du temps biologique, de la jeunesse vers la vieillesse corporelle, de la fougue vers la « sagesse » (tout du moins dans son expression qui devient plus mesurée dans le temps).

L'histoire nous a ramené quelques exemples rares de guerriers hors du commun, qui pour certains ont connu « l'Eveil », la Réalisation spirituelle en faisant face à leur propre mort. L'essence de la vie et ce que chacun croit de sa disparition physique, sont intimement liés (voir par exemple les témoignages d'EMI, expériences de mort imminente). Face à la beauté et la fragilité d'une vie si facilement soufflée lors de duels ultimes, ces guerriers, ayant mis leur peau, vivent dans un « ailleurs » hors du temps ordinaire, dans la présence de l'Être et de ce fait reçoivent en échange des informations « extra-ordinaires ».

L'être humain est le seul animal à savoir qu'il va mourir dans un certain futur qu'il souhaiterait le plus tard possible et c'est bien cette cause, cette fin inévitable qui l'a fabriqué, de l'homo faber à l'homo sapiens, tel qu'il est devenu. La plupart des gens fuient cette finalité dramatique et tentent de contourner l'obstacle majeur en éteignant la lumière de leur intelligence (bon sens) pendant que d'autres s'inspirent de cette évidence mortelle pour intensifier la relation qu'ils éprouvent avec la vie et ses diversités flamboyantes.

Les Arts martiaux dits Internes

L'intérêt porté à ces arts martiaux internes dépend du degré de maturité spirituelle de la personne. Dans la plupart des cas, cette maturité apparaît vers un âge mûr (près du « mur » de fin de vie) à partir du ressenti d'un manque énergétique des ressources physiques. Ces arts martiaux internes remplissent alors le rôle prophylactique qui désigne un processus actif ou passif ayant pour but de prévenir l'apparition, la propagation ou l'aggravation d'une maladie.

Pour les maîtres traditionnels de Taiji Quan, la question de l'efficacité martiale n'intervient qu'à partir d'une structuration forte du corps physique et énergétique à partir du Yi (conscience-connaissance). Pourquoi apprendre à

combattre avant de s'être structuré sinon pour se détériorer et avoir une vie intense certes, mais courte, durant laquelle l'adepte de cette position ne pourra pas déboucher vers son épanouissement spirituel ?

Le processus global de cette voie, intègre la totalité des processus liés à la nature de notre corps, physique, émotionnel et spirituel. La méthode permet d'anticiper et se préparer aux grands tournants de nos existences, avec en ligne de mire notre disparition physique.

L'étude de cette voie interne débute par soi-même en considérant le champ expérimental comme secondaire. L'accent est porté sur le développement de la conscience corporelle et énergétique, encore appelé proprioceptive. C'est pour cette raison que le principal (incluant les principes) de la pratique se déroule en solo. Le pratiquant se développe sans contraintes provenant de l'extérieur (confrontations) mais en voyant ses propres résistances à l'œuvre (par exemple, psychologiques). L'ennemi se trouve déjà à l'intérieur, en train d'œuvrer naturellement à la destruction cellulaire et à toutes formes de négativité que chaque individu porte comme une charge (karma) dans son intimité.

La pratique visera alors à renforcer (roboratif) les forces positives, forces de vie (vitalité, Jing Shen 精神) et ainsi dynamiser (augmenter la pression positive, Peng Jin 棚劲) et empêcher toutes formes de « dépressions » (perte de pression positive) ou forces d'inertie, de se manifester massivement.

Ce sont des tensions, ou courants qui favorisent l'émergence de la vie et de son maintien. Il convient de ne pas porter atteinte à ces tensions de base et de diminuer seulement les résistances s'opposant à l'écoulement énergétique de ces tensions. Ce sont ces mêmes résistances qui provoquent des surcharges (stress négatif) et qui peuvent à la longue faire disjoncter les circuits. Ainsi, un bébé dont le système des muscles locomoteurs n'est pas encore formé, présente néanmoins une grande force, dans ses doigts notamment (souplesse des tissus qui offre peu

de résistance au passage du courant). Nous pouvons en déduire et constater qu'à l'inverse, l'excès volumétrique musculaire va ralentir le flux énergétique et va être très gourmand en énergie. En grandissant, l'enfant va s'enquérir de toutes sortes d'informations (stimulis) qui vont produire des formations et déformations plus ou moins rigides au niveau de la personnalité (selon l'adaptation affective aux autres) et des processus mentaux (raisonnement) augmentant avec l'âge, vont contribuer à raidir les différents tissus organiques et augmenter de fait le facteur des résistances au courant énergétique.

Pour les arts internes préférant la fluidité dynamique à la puissance statique, le ren-

La question de l'efficacité martiale n'est pas majeure car elle ne pourra devenir effective qu'à la suite d'un long processus d'auto-construction et sera constatée alors comme une conséquence de ce processus et non pas comme un but visé au préalable.

Le Taiji Quan est l'art martial interne qui utilise le plus la lenteur gestuelle comme moyen pédagogique pour améliorer notre propre relation entre l'information-conscience reçue et agencée et l'énergie se distribuant dans le corps physique. Taiji exprime la relation entre les puissances Yin 阴 et celles Yang 阳. Cette symbolique indique comment passer d'un mode duel de fonctionnement à un mode complémentaire des forces en présence, en

trouvant peu à peu le vecteur synergique qui mène à une certaine harmonie (toujours relative).

Enfin, l'efficacité martiale, selon le point de vue de l'interne, inclut l'aptitude à gérer sa santé tout au long de sa vie et à éviter de détruire la santé des autres.

En synthétisant au plus juste, l'art martial externe s'appuie en priorité sur les racines énergétiques provenant de la



Une discussion après le cours.

forcement « musculaire » se fait principalement au niveau des muscles squelettiques profonds, des tendons et des ligaments, par un apport supplémentaire d'énergie nourrissante. Dans la pratique du Taiji Quan, on vise à renforcer les armatures en augmentant l'élasticité (Tan Xing 弹性) des différentes enveloppes, comme les fascias, les tendons et en facilitant les connexions (Jie Jie Guan Tong 节节贯通) en vue d'obtenir, par un entraînement approprié, un corps énergétique intégral (Zheng Ti 整体).

L'orientation du développement chemine ainsi de l'interne (le rapport avec soi) vers l'externe, la confrontation. Celle-là nous est présentée tout au long de notre vie sous une multitude d'aspects, en commençant par le rapport entre notre système de défense ou système immunitaire (Wei Jin 围劲) et notre capacité d'adaptation au milieu duquel nous baignons.

Terre alors que l'interne se développe en priorité à partir du pôle Informationnel issu du Ciel. Dans la première voie, c'est l'activité, la dépense énergétique qui réclame de nouvelles informations pour se maintenir et pour la deuxième voie, c'est l'Information traitée au niveau de la Conscience-Connaissance ou Yi (intention créatrice) qui déclenche les mécanismes énergétiques appropriés et suffisants à la situation.

L'intérieur (noyau central figuré par l'axe vertical) dépend de l'extérieur pour le premier exemple : c'est l'environnement qui construit son axe interne. La confiance en soi est le produit de l'image renvoyé par les autres (à travers les comparaisons, les confrontations et compétitions).

L'extérieur dépend de l'intérieur pour le deuxième exemple : c'est l'axe conscience qui mesure et traduit les situations ex-



La pédagogie doit développer une prise de conscience chez l'élève.

ternes. La confiance en soi est le résultat de la connaissance de ses fonctionnements et des principes qui les gouvernent. Il s'en suit une non dépendance vis-à-vis de l'extérieur à soi-même (distanciation). Sur le plan pratique, bien que la pédagogie de l'art martial interne soit orientée pour développer les prises de conscience du pratiquant vis-à-vis de ses mécanismes, le débutant se voit d'abord enfermé dans ses cadres formatés par l'extérieur et il pratique de façon cérébrale en bougeant à partir de l'extérieur. Ce n'est qu'à la suite d'un long processus que le pratiquant chevronné peut déclencher ses gestes à partir du Yi Conscient et des racines des mouvements. Il ressent et a conscience alors du déroulement total et global de l'ensemble des mécanismes en connexion pour réaliser un geste approprié.

Ces classements sont mis à votre service pour mieux clarifier les directions et les objectifs en jeu. Il faut éviter cependant de s'en servir de façon rigide mais au contraire de jouer avec tous ces concepts et de voir ce que nous utilisons en priorité et non pas de manière absolue.

Bien qu'il existe de nombreuses méthodes pédagogiques d'enseignement, abordons seulement 2 approches pédagogiques dans la transmission du Taiji

Quan. Par pédagogie il faut entendre l'art de conduire et d'élever l'apprenant (élève – grandir) et de façon didactique, en utilisant une discipline.

Partons d'un schéma classique et pyramidal dans lequel celui qui connaît le plus la discipline, l'enseigne aux autres.

Pédagogie « Académique »

Ce type de pédagogie aide à s'accorder avec les autres et avec les règles sociales (le groupe, les besoins grégaires, la citoyenneté). Cette méthode consiste à transmettre un savoir uniforme à une collectivité qui collecte les informations. L'investissement de l'enseignant est principalement technique et ne s'attarde pas sur les relations humaines particulières. Tout le monde suit un moule prédéfini (imitation) par l'enseignant et la « chaîne traditionnelle » qu'il est censé représenter. La forme extérieure tient la place principale et sert de référence.

Maître-enseignant

A - B - C - D - E

Elèves-enseignés

Les acquisitions techniques développent les performances, lesquelles peuvent être récompensées par l'obtention de certificat, de grades, de médailles...

La reconnaissance que l'on peut obtenir des autres est indubitablement recher-

chée et liée à notre propre confiance et épanouissement.

Il est évident que l'apprentissage d'une discipline demande des acquisitions techniques. Cependant l'enseignement peut être quelque peu robotisé avec une mise en exergue de la forme à adopter pour réussir à pratiquer convenablement. La main doit se placer exactement à cet endroit sinon ce n'est pas correct. L'élève apprend seulement à imiter et ne développe pas sa capacité sensorielle ni la compréhension et le bien fondé d'obtenir cette forme plutôt qu'une autre. L'apprenti se conforme à l'exemple donné par le maître sans chercher à développer sa propre créativité, son imaginaire et sa cohérence intelligible. Pour l'enseignant du premier type de pédagogie, c'est sa propre aptitude à transmettre la technique qui l'intéresse. Cela lui évite par la même occasion de se remettre en question, de rafraîchir les données qu'il a acquises dans le passé. Ce type d'enseignement est mortifère, sans saveur, renforçant l'insensibilité que chaque personne a peu à peu mise au point pour atteindre ce résultat confortable mais déshumanisé.

La technicité est le pivot central de ce type d'enseignement. Elle est liée à l'idée de la performance et s'inscrit parfaitement dans la direction mondialiste et

économique de nos sociétés modernes qui se dirigent inéluctablement vers le Transhumanisme. Elle favorise la quête de l'acquisition du toujours plus de pouvoir, liée au domaine quantitatif, mesurable, appréciable et reconnaissable de la collectivité.

Pédagogie Différenciée et Sensorielle

Partant du fait que chaque élève présente un caractère unique d'organisation et de facultés, cela demande au maître d'apporter une touche particulière adaptée à chaque cas qu'il rencontre. Il s'investit alors dans les relations humaines particulières pour être le plus efficace et approprié à chacun. Il s'enrichit alors des relations humaines qui se tissent et favorisent l'apprentissage, se découvrant ainsi un plus grand éventail ou d'autres facettes de son jeu d'expression. Cette

méthode ne peut s'envisager qu'avec de petits groupes sinon la première méthode prend davantage le pas.

maître

A B C D E

élèves

Quelle est la différence entre un technicien et un artiste ?

Le premier utilise la technique en dehors de lui-même et contrôle en permanence si son niveau technique est à la hauteur de la tâche qui lui incombe.

Pour le second, il vit la technique et celle-ci est à son service, immergée dans l'art qu'il voit se produire devant ses sens éveillés.

Ce tableau de réflexion ne prétend pas être exhaustif et montre juste un carrefour avec deux voies possibles dont l'une peut devenir majeure par rapport à l'autre tout en sachant que l'utilisation des deux est nécessaire. C'est encore une question de proportion et de choix directionnel.

Les choix que nous pouvons opérer ne peuvent être valables qu'en prenant une certaine hauteur (l'idée de choix implique une forme de liberté) par rapport à l'implication affective ordinaire égo-

istique. Sans cette distance la vision est réduite à un champ d'application immédiat conditionné. Avec une vision holistique, la prise en compte de nombreux facteurs est activée et se déroule alors de manière adaptée au niveau d'apprentissage et de la situation.

Pour la catégorie des arts martiaux externes, la recherche de l'efficacité mar-

vivants et de sortir peu à peu d'un apprentissage scolaire. Ces Tao Lu ne servent à rien si le pratiquant ne les vit pas et ne s'engage pas totalement. C'est l'intention Yi 意 qui doit guider le développement des mouvements et de leur énergie spécifique.

C'est à cause de ce constat de pauvreté des pratiques d'enchaînements que le

maître Wang Xiang Zhai a fondé le Yi Quan 意拳, art martial basé sur la capacité à mobiliser directement l'Intention plutôt que de se perdre dans des mouvements inutiles. De ce point de vue, ce maître a eu raison de replacer l'essentiel au centre de la pratique. Toutefois, l'apprentissage des Tao Lu permet aussi aux pratiquants de se raccorder à une longue lignée de transmission et d'approfondir l'essence de chaque geste comme le ferait un musicien devant sa partition musicale déjà écrite.

Tout art implique un processus de renouvellement qui s'appuie cependant sur des acquis. Il n'existe aucun stade final à ce processus, aucune arrivée de qui que ce soit à un niveau ultime. L'apprenant peut ainsi goûter avec joie des transformations progressives qu'il constate tout au long de son cheminement. Et pour conclure, au-delà d'un certain niveau de réalisation, il s'agit d'un état d'être, résultat d'un affinement énergétique et spirituel. Cette étape est nommée en chine Wu Yi Wu Xing 无意无形 « pas d'intention pas de forme » et l'on ne peut plus se référer alors à tel ou tel art martial. Cela constitue une libération par rapport aux formes et aux noms. ●

Jean Jacques Galinier

Disciple du Maître Ding Dahong

12ème génération du style Chen

Fa Taiji reconnu 3ème centre mondial

du style Chen de Beijing

Professeur diplômé du Wu Guan de

Yongnian (place originelle de la famille

Yang)

Expert en énergétique

Ecrivain

Stages et formations toute l'année

www.fataiji.fr

www.famedia.fr



Jean-Jacques Galinier au milieu de ses maîtres chinois.

tiale apparaît comme évidente ainsi qu'un des moyens d'éducation des individus dans le sens de la « citoyenneté ». Pour les arts internes, il s'agit plutôt d'une recherche d'efficacité d'ensemble dans les domaines variés de la santé, de la qualité de vie, de l'humanisme, de la martialité et de la spiritualité. Les arts internes se définissent autour des prises de Conscience, de réflexions sur le sens de l'existence, de la nature même de la Conscience et du développement de nos qualités humaines.

Les enchaînements codifiés

La plupart des arts martiaux internes ou externes utilisent des enchaînements codifiés, Tao Lu 套路, Kata (Japon), Poomse (Corée)... afin de transmettre un savoir-faire selon une idée fondatrice propre au Maître racine. Ces enchaînements servent de supports à mémoriser afin de pérenniser un style, une école, une famille, une manière de pratiquer l'art martial. Ils contiennent des « principes actifs » qui sont censés garantir une transmission traditionnelle. Bien trop souvent ils sont pratiqués par imitation seulement et perdent peu à peu la force de leur message. Il est du ressort de chacun de les rendre