Zeitschrift: Mobile : la revue d'éducation physique et de sport

Herausgeber: Office fédéral du sport ; Association suisse d'éducation physique à l'école

Band: 2 (2000)

Heft: 1

Artikel: Le tai-chi, ou le lent chemin vers l'équilibre intérieur

Autor: Golowin, Erik

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-996082

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le tai-chi, ou le lent chemin vers l'équilibre intérieur

Depuis quelque temps déjà, les techniques d'entraînement mental sont au centre des débats concernant l'optimisation efficace des performances sportives ou autres. Grâce à la recherche, les processus intérieurs sont de plus en plus considérés dans l'enseignement du sport. Cependant, les possibilités méthodologiques visant à développer l'aspect mental durant l'apprentissage ne sont de loin pas toutes exploitées.

Erik Golowin

Comment pouvons-nous développer nos aptitudes mentales et physiques simultanément pour les coordonner de façon optimale?

Derrière des concepts comme psychorégulation, training autogène ou développement des forces mentales, se cache actuellement un grand nombre de méthodes plus ou moins décriées. Ces pratiques sont censées nous aider à maîtriser notre mental. Les méthodes d'entraînement s'articulent autour de diverses formes de méditation, de techniques suggestives ou d'exercices de visualisation parfois pratiqués de manière naïve ou superficielle. Nous sommes donc en droit de nous demander si ces processus rapides, psychologiques ou ésotériques, favorisent véritablement et globalement l'amélioration des performances.

Il existe actuellement encore beaucoup de préjugés à l'encontre des méthodes d'entraînement asiatiques. Elles font toutefois ressortir des points intéressants dans les domaines précités. Nous ne pouvons aborder sérieusement le sujet que si nous parvenons à comprendre la fonction et les structures de ces modèles de développement et non en y voyant uniquement des «techniques de mouvement exotiques». Dans cette optique, il est souhaitable de faire ressortir certaines idées directrices méthodologiques de la pratique du tai-chi, qui permettent de développer ses aptitudes à la performance. Le tai-chi est une pratique chinoise de mouvements corporels établis selon un enchaînement continu, qui allie également action et méditation afin de susciter l'équilibre intérieur et de libérer l'énergie profonde. L'organisation méthodologique du processus de développement peut être définie en trois étapes.

Première étape: le principe de la lenteur

Lorsque le corps, l'esprit et l'âme sont en équilibre continu, on parle d'harmonie. Pour développer cet état de dynamique, il convient d'assimiler et de pratiquer les formes du tai-chi selon le «principe de la lenteur». Les mouvements s'enchaînent en continu de manière très lente et très précise. C'est ainsi que l'on peut accorder toute son attention aux processus intérieurs. Ceci est l'une des conditions permettant de suivre son développement personnel.

La force vitale est un concept central de cette philosophie asiatique. Le but est de découvrir la régularité et les rythmes de la force qui anime esprit et âme. Savoir reconnaître, sentir et vivre selon ce «flux intérieur» pour atteindre la réalité mentale est l'expression d'un processus d'apprentissage global qui s'inscrit dans le cadre de l'entraînement du tai-chi. L'être humain apprend plus efficacement lorsqu'il est sincère envers lui-même. La réalité mentale, qui peut parfois être considérée comme la «vérité intérieure», correspond à la prise de conscience des processus d'assimilation et de contrôle à l'endroit où l'on se trouve. Une pratique régulière est censée susciter l'équilibre intérieur et l'intégration en soi des mouvements de l'univers.

Deuxième étape: le processus de l'équilibre intérieur

La pratique des mouvements corporels du tai-chi est l'un des éléments de la médecine chinoise traditionnelle. Celle-ci met l'accent sur la faculté de pouvoir se détendre. En améliorant cette faculté de manière ciblée, nous pouvons augmenter notre bien-être, ce qui peut avoir des vertus thérapeutiques. On sait en effet qu'un grand nombre de maladies ou de troubles du développement sont provoqués par la nervosité. Les tracas de la vie quotidienne font accélérer notre pouls et fatiguent notre cœur inutilement.

Le développement de l'équilibre intérieur, de la sérénité, est au cœur du message délivré par l'enseignement du tai-chi. La paix de l'âme est un élément qualitatif important permettant de coordonner efficacement développements intérieur et extérieur. Au niveau émotionnel, cette paix peut être considérée comme étant un état de sérénité exempt d'agressions. Combinée à la pratique de mouvements corporels, elle permet au sujet d'avoir un pouls constant et calme, dont le rythme est fonction d'une respiration profonde et régulière. A ce stade du développement, la faculté d'imagination sert à provoquer une «détente» et un «centrage» intérieurs. Lors de ce processus, différentes techniques de visualisation peuvent aider à gérer l'optimisation du «centrage» intérieur. Cette régulation de notre équilibre intérieur nous permet de sentir le «flux vital» qui est en nous et de parvenir à une stabilité ainsi qu'à une harmonie dans le mouvement.

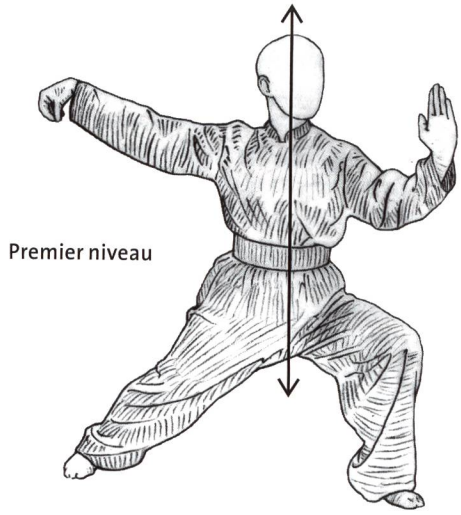
Troisième étape: l'entretien de l'esprit

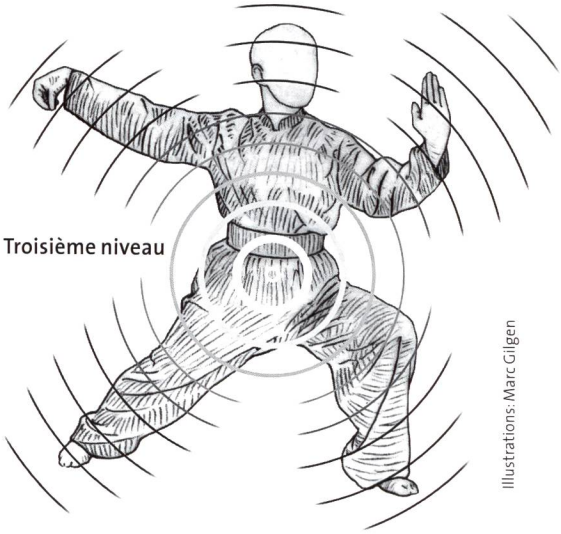
Lorsque nous avons trouvé la paix intérieure, il convient de faire durer cet état. Ceci implique un développement équilibré des activités mentales et physiques. Dans le cadre de l'entraînement lié à la pratique du tai-chi, les aspects mentaux sont considérés comme étant un «entretien de l'esprit». Intégrés à l'entraînement, ces aspects peuvent remplir diverses fonctions:

- faciliter l'accomplissement des mouvements;
- permettre une concentration intense;
- renforcer les processus de régénération et de guérison;
- maintenir la dynamique qui gère la fluidité des mouvements;

Photo: Thomas Cunz

Cette position est l'un des éléments caractéristiques du tai-chi chen, le plus vieux style encore pratiqué de cet art martial. La progression illustrée ci-dessous met en évidence les grands principes favorisant le développement de la concentration conformément aux trois niveaux d'apprentissage.





Illustrations: Marc Gilgen

● générer un sentiment favorisant l'expansion de la vitalité.

Selon les principes du tai-chi, la connaissance globale de son corps n'est possible que si l'union de l'action et de la méditation est l'objectif de l'entraînement. Cette union se réalise en quatre étapes:

1) Développement de l'idée: visualisation de l'enchaînement des mouvements.

2) Libération du flux vital en soi: l'esprit et l'âme perçoivent l'enchaînement des mouvement à l'avance.

3) Développement de la forme: accomplissement des mouvements corporels.

4) Clôture du cycle: grâce à sa faculté d'imagination, le sujet perçoit la structure du mouvement en tant que prolongement de son corps. Il sent comment il s'épanouit et vibre, à la manière d'ondes sonores. Dans un même temps, cette représentation revient au centre, et la concentration est approfondie.

La clôture du cycle prépare aux mouvements qui suivent. Tout comme une réaction en chaîne éternelle, la forme est générée par l'enchaînement rythmique des mouvements. La diversité des formes nous enrichit intérieurement et stimule notre créativité. Nous arrivons ainsi à gérer les forces en continu de manière fluide et extrêmement précise. L'esprit acquiert la paix recherchée, et la personnalité peut s'épanouir.

Jusqu'à aujourd'hui, l'art du tai-chi est considéré comme étant le chemin permettant de découvrir notre vérité intérieure et de la suivre. Dans cet état d'esprit, nous pouvons nous ouvrir aux mouvements de l'univers et libérer une énergie profonde. Ce développement repose sur l'assimilation en soi des lois et des processus naturels. Dans cette optique, le tai-chi peut être pleinement intégré à la science du sport dans le cadre de l'entraînement et de l'apprentissage du mouvement. m