

Une Tribu de Chercheurs

Les irréductibles gaulois de l'UAT
ouvrent leurs portes et vous
confient leurs trésors...



De gauche à droite : Daniel Raynaud, Lionel Pommier, Pierre Noïtaky, Georges Saby et Thierry Alibert



Le guerrier prend la pose

Du 17 au 28 août, l'UAT (Union d'Associations de recherche et de transmission du Tai Ji Quan) organisait son stage annuel sur l'île d'Oléron. Différents ateliers étaient proposés : forme traditionnelle de Yang Chao Hou, taiji de Yang Chen Fu, ba gua, tui shou, san shou, maniement du bâton, qi gong, calligraphie. C'était l'occasion rêvée pour Génération TAO de rencontrer cinq membres d'une grande famille, riche en individualités, forte d'un savoir-faire, et soucieuse de partager ses connaissances et son expérience.

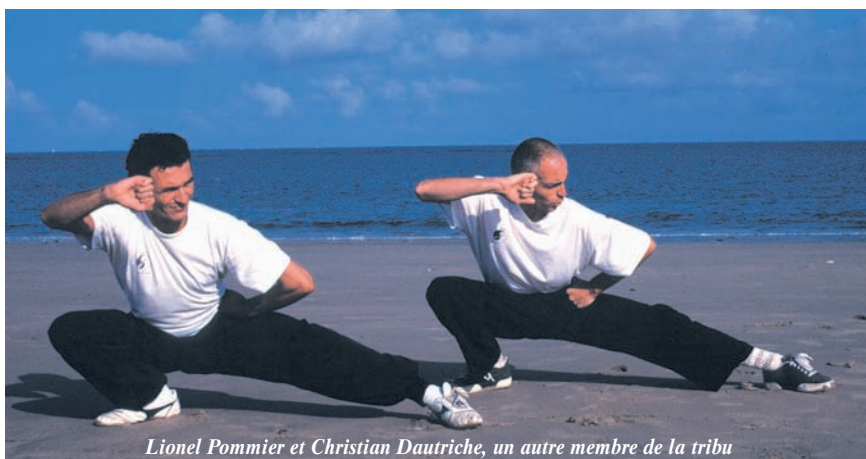
Une association de chercheurs, l'UAT, rassemble plusieurs associations de tai ji quan à travers le monde (Espagne, Luxembourg, Madagascar, Maroc, Algérie), environ 730 membres réunis sous l'impulsion d'un autodidacte, Georges Saby, qui a réussi à se faire connaître par l'enregistrement de cassettes vidéos. Selon la volonté de Georges, le travail d'équipe et d'échange avec d'autres écoles, d'autres styles, se trouve au centre des motivations de l'UAT. Elle offre aux élèves la possibilité de découvrir différents aspects de la

pratique. Sorte de laboratoire expérimental, chaque enseignant se définit comme chercheur : "archéologue de la gestuelle", "pédagogue avant-gardiste", thérapeute orienté vers la médecine chinoise, etc. Toute expérience ou savoir est validé par l'ensemble du groupe après en avoir vérifié l'efficacité, aussi bien martiale que thérapeutique. L'UAT s'attelle aujourd'hui à former des jeunes pour son futur encadrement.

Georges Saby : "le maître d'œuvre" (directeur technique général)

Georges pratique le tai ji quan depuis plus de 20 ans. Au cours de ses pérégrinations, il rencontre un australien, Erle Montaigne, qui pratique la forme de Yang Chao Hou : "Erle est un baroudeur. Après s'être essayé au tai ji en Angleterre, au bagua zhang à Hong Kong, il devient en Australie l'élève du vénérable ancêtre Chang Yu Chun qui fut l'un des 4 disciples de Yang Chao Hou, le frère de Yang Chen Fu. « Par chance, je suis devenu l'ami du meilleur élève d'Erle ». Mais Georges impose

Par Delphine L'Huillier
Photos de Luce Condamine et Damien Hamon



Lionel Pommier et Christian Dautriche, un autre membre de la tribu



Quand les chercheurs
du TAO se rencontrent en stage...
J.J. Galinier & K. Barcelo de Blagnac

difficilement son style en France, parfois considéré comme trop agressif dans le milieu des arts internes :

« Pourtant dans la Chine ancienne et féodale, l'art martial était un principe de survie. Il fallait pouvoir défendre son village contre les agresseurs et pour le chef, savoir garder son rang. La médecine et la guerre étaient alors étroitement liées. Connaître les faiblesses du corps humain, son système énergétique permettait de déséquilibrer celui de son adversaire. Au siècle dernier, les armes ayant évolué, toutes les écoles impériales de Nankin décidèrent de modifier tous les arts martiaux pour éviter qu'ils ne tombent dans la désuétude. Tandis que Yang Chen Fu s'orienta vers la santé et simplifia la forme pour la diffuser, Yang Chao Hou ne modifia en rien la forme de son grand-père, Yang Lu Chan, mais il enseigna son art à peu d'élèves, la brutalité de son enseignement le devançant. Son système est à la fois plus complet et plus complexe que celui de Yang Chen Fu. Le rythme et les intentions diffèrent, tantôt dévalant furieux comme un torrent, tantôt calme comme un lac sans vent. Si l'on utilise la force du torrent furieux en la contrôlant, on peut soigner précisément ».

Lorsque j'interroge Georges sur ce que représente pour lui le tai ji quan, il me répond :

*Le tai ji quan est un.
Il n'y a pas de style
pour un pratiquant
qui l'a intégré. Chacun
met plus l'accent sur
un point ou sur un
autre mais tous
sont semblables.*

Le tai ji quan n'est pas non plus une forme. C'est un ensemble de principes autour du système yin/yang appliqué au corps humain, à l'art martial, à la santé. Chaque maître a modifié la forme selon sa morphologie. Le tai ji, c'est une centaine de principes et non les arrangements de chacun". La maîtrise

de ces principes nécessite un apprentissage long et difficile : "Il faut réussir à intégrer des valeurs propres à la culture chinoise : la patience, l'abnégation et la répétition. J'ai pu faire un travail postural très intense qui me rendait à la fois mal physiquement et psychologiquement, si bien que j'ai décidé d'arrêter mon entraînement, jusqu'au jour où un asiatique s'est approché de moi et m'a dit : "Tout oublié". J'ai compris que dans les moments les plus douloureux, tu dois oublier qui tu es, où tu es et ce que tu fais, tel l'enfant qui s'ouvre au monde. C'est pourquoi la pratique du tai ji te donne l'impression de rajeunir. Mais c'est à soi-même de retrouver cette spontanéité. Le professeur n'est qu'un guide. Chaque expérience est différente. Le tai ji, c'est la mutation permanente.

Les irréductibles gaulois en rang serré sur la plage pour une photo de famille





Tribu de Chercheurs



Les ateliers de Tai shou...



et de Bagua Zhang dans le bois de Chaucre

S'il y a trop de spontanéité, il faut peut-être revenir à une certaine rigidité. En fait, il faut toujours chercher ce qui manque pour trouver l'équilibre“.

Ce sont ces vingt années d'expérience et de recherches qui ont sans doute incité Georges à développer une méthode d'enseignement toute particulière : “Les idées du qi (énergie) sont évasives pour nous occidentaux. Pour aider à notre pratique occidentale, nous essayons de trouver un vocabulaire approprié à notre culture sans pour autant rejeter la tradition. Le cerveau sait intégrer ce qu'il observe et le reproduire. Les enfants apprennent à se tenir droit et à marcher de cette façon. L'apprentissage des mouvements de tai ji suit le même processus. Il suffit à la personne d'organiser l'ensemble des mouvements. Les sensations sont naturellement là, prêtes à émerger. Le rôle de l'enseignant est de chercher à savoir pour chacun ce qui lui permettra de s'organiser : faut-il le toucher ou lui dire un mot gentil? “.

Le « savoir-faire Georges Saby » prouve aujourd'hui son efficacité au travers de ses élèves qui remportent des championnats internationaux :

Thierry Alibert et Fabrice Hohn.



Hubert Lémée est aussi poète... et calligraphe

Hubert LÉMÉE : **“le médiateur”** **(directeur pédagogique)**

Il applique “la pédagogie en réseaux” à l'enseignement du tai ji, chacun, y compris le maître, occupant une place de choix au sein du groupe. Hubert lance un thème, organise le groupe, et le groupe organise le cours. L'enseignant n'intervient que pour un recentrage de la pratique. Ainsi, tout ce qu'il souhaite transmettre est organisé par le groupe lui-même. Cette attitude crée des liens sociaux différents, loin du schéma hiérarchique et unilatéral de la relation “maître-élève”.

Pierre NOÏTAKY : **“le guérisseur”** **(directeur technique de la santé)**

Kinésithérapeute de formation, Pierre s'est spécialisé dans les massages chinois et utilise le tai ji et les principes internes dans son cabinet pour la rééducation : “J'indique des postures ou des mouvements de la forme pour soigner. Il suffit de changer la façon de faire le mouvement.

J'incite aussi à réutiliser les principes du tai ji dans la vie de tous les jours. La forme, c'est un éducatif, mais l'idéal, c'est d'intégrer les principes et de les vivre.

En travaillant 14 heures par jour, je n'ai souvent pas le temps de m'entraîner. Par contre, quand je soigne, je pratique le tai ji. Je prête attention aux postures, les spirales des jambes, des pieds, des poignets et j'en ressens tout le bien-être. Un aspect de notre travail de recherche au sein de l'association est de savoir en quoi précisément la pratique du tai ji aide à la santé. En persévérant dans la pratique, on s'aperçoit que les articulations fonctionnent mieux parce que le travail des fluides favorise la circulation des liquides dans le corps (liquide synovial, circulation sanguine, etc.). Mais tout enseignant doit savoir les limites de l'enseignement du tai ji, ce qui est conseillé ou déconseillé : pour les hypertendus, les cardiaques. Tu ne peux pas être ignorant de l'état de santé de ton élève car tu es responsable de son devenir”.

Thierry ALIBERT : **“le guerrier esthète”** **(directeur technique des armes)**

Passionné des films de Bruce Lee, Thierry commence à pratiquer le karaté dès l'âge de 15 ans sous la direction de Pascal Signat. Après un entraînement intensif, il obtient très vite de bons résultats et intègre l'équipe de France junior. Mais le manque de partenaires le freine dans son ascension. Son travail avec Bernard Sautarel lui fait alors intégrer des principes de Qi Gong et



d'énergétique à la pratique du karaté : "J'ai transformé l'énergie que je consacrais à la compétition pour un travail plus subtil de rééducation grâce auquel j'ai d'ailleurs pris conscience de mon corps et de moi-même".

La rencontre avec Georges Saby se fait quelques temps plus tard. Thierry est déjà professeur de karaté et de boxe américaine et il a fondé son propre centre. Il s'aperçoit avec Georges qu'il a affaire à un expert de tai ji quan qui aborde tous les aspects de la pratique : "Le mythe de Bruce Lee était encore fermement ancré et je recherchais cette gestuelle chinoise, beaucoup plus ronde que le karaté. Le forme ancienne enseignée par Georges me rappelle beaucoup par moments les attitudes animalières de Bruce Lee... mais elle ne m'a pas séduite tout de suite. Georges en développait surtout l'aspect martial. Je l'ai travaillée pour essayer de la rendre plus esthétique". C'est cette recherche qui a sans doute valu à Thierry Alibert de remporter le tournoi international d'Angleterre (98) et le championnat de France en 1999 (la notation dans les tournois se fonde sur 10 critères dont l'esthétique naturelle) : "Aujourd'hui, j'apprends parfois davantage dans la discussion avec Georges qu'en pratiquant réellement".

Autodidacte par nature, je préfère voir, écouter et ensuite retranscrire à ma façon. Il y a un travail de fond que j'essaie de respecter et puis la forme se personnalise.

Pour l'avenir du tai ji quan, Thierry souhaite que les formes traditionnelles issues de Yang Chen Fu s'orientent vers de nouvelles perspectives, peut-être plus spectaculaires : changement de rythme, de niveau, recherche de l'esthétisme... tout en préservant les principes internes originels : "Dans notre style, on développe tous les aspects. Le pao shui enchaîne des mouvements rapides. Le san shou permet un entraînement codifié à deux. La variété crée une substantifique moelle et instaure une puissance intérieure. Il existe un danger à vouloir approfondir une seule forme qui ne nous correspond pas forcément. Si tu manges toujours le même aliment, tu risques des carences et un déséquilibre interne. La nature ne fonctionne pas de cette manière et la voie emprunte de nombreux chemins.

"Grâce au tai ji, aujourd'hui à 35 ans, je suis davantage en forme qu'à 25 et je me suis aussi davantage ouvert aux autres, au monde, à la nature. Je ne vois ni ne ressens les choses de la même manière en ayant pris

conscience de ce qui m'entourait. Les notions d'amour et de fraternité apparaissent doucement et remplacent un ego démesuré, cultivé dans le milieu des arts externes. J'avais trop travaillé seul pour avoir à me remettre en question. Les deux premières années du travail énergétique, j'ai eu l'impression de ne plus savoir rien faire, une sensation de vide et de doute due sans doute à des blocages très profonds. La rencontre avec Georges m'a beaucoup aidé : sa convivialité, sa chaleur, son humour, et il m'a donné l'impression que l'on pouvait pratiquer un tai ji à la française, rester soi-même, et se débarrasser de l'image du maître inaccessible".

Le Taiji s'apprend aussi en jouant



Palmarès de Thierry :

1998 : à l'épée, 2e du championnat de France,

2e en Hollande

et 3e à mains nues

Vainqueur en Angleterre

à mains nues

et 3e à l'épée

1999 : vainqueur à l'épée

2e à mains nues

du championnat

de France





Tribu de Chercheurs



Thierry initie ses élèves au maniement du bâton

Daniel RAYNAUD : **“le gardien du trésor”** **(président de l’association)**

Ses compétences en économie lui offrent la présidence de l’association mais son rôle est de préserver la cohésion du groupe et ses richesses humaines. Spécialisé dans la pratique du tui shou, il devient champion de France cette année à pas fixe : “La compétition m’a permis de révéler mon potentiel et de prendre confiance. Tu es observé par les juges, regardé par le public, et il faut faire abstraction de tout pour essayer de te recentrer au mieux. Je l’ai vécu comme une épreuve, dans le sens d’une confrontation avec moi-même. Aujourd’hui, la pratique du tui shou m’a totalement transformé, mais je ne l’ai pas cherché. Cela s’est fait progressivement et spontanément. Je n’ai plus l’envie de me battre. J’essaie seulement au quotidien de

faire ce que j’ai à faire du mieux que je peux. C’est la sincérité dans la pratique qui permet de t’améliorer... et la route est encore longue”.

Lionel POMMIER : **“The pushing man”** **(UAT sud)**

Lionel pratique le tai ji quan depuis 4 ans. La simplicité, mais aussi la démarche pédagogique et l’efficacité martiale de Georges Saby l’ont tout de suite séduit : “Il nous donne tout ce qu’il sait et nous pousse à grandir”. Enseignant de tai ji quan à plein temps, il a aujourd’hui une nouvelle approche de sa pratique. Sa victoire au championnat de France de tui shou à pas mobile n’est sans doute pas étrangère à ce nouvel épanouissement : “La compétition m’a permis de vaincre mon stress et le tui shou, de vivre des relations plus harmonieuses avec mon entourage”.

Pour conclure, une petite note personnelle. Je tiens à saluer le travail de ces femmes qui œuvrent dans l’ombre : Jacqueline, Véronique, Josy, Luce, Erika et les autres... Discrètes et complices, elles maintiennent l’équilibre familial nécessaire à chacun pour poursuivre ses recherches. Comme le suggère un dicton populaire, il y a toujours des femmes derrière des hommes, en l’occurrence des chercheurs du TAO.

D. L’H.

L’UAT organise un stage à Paris le week-end du 11 novembre et prépare un stage d’hiver (tai ji quan/ski de fond) dans le massif central. Contacter Thierry Alibert au : 06 08 58 45 57

Pour tout renseignement sur l’association : UAT, 37, rue des Coulmiers 44000 Nantes Tél. :

Georges Saby à Nantes au : 02.40.65.55.01

Thierry Alibert à Gourdon au : 06.08.58.45.57

Pierre Noitaky à Béziers au : 04.67.35.07.88

ou Lionel Pommier : 04.67.28.51.93



Les membres de l’UAT vous saluent triplement bien