



**HAL**  
open science

## Emersiologie du Zhineng Qigong

Misha Schroetter

► **To cite this version:**

Misha Schroetter. Emersiologie du Zhineng Qigong : Observation de l'enseignement d'une pratique de conscience en anthropologie du geste. D'Autres Corps, D'Autres Jeux Institut des Sciences du Sport-Santé de Paris, Bernard Andrieu, Feb 2024, Paris (en ligne), France. hal-04530060

**HAL Id: hal-04530060**

**<https://hal.science/hal-04530060>**

Submitted on 4 Apr 2024

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License



D'AUTRES CORPS, D'AUTRES JEUX

INSTITUT DES SCIENCES DU SPORT-SANTÉ DE PARIS

ANTHROPOLOGIE

---

## Émersiologie du Zhineng Qigong

---

”Observation de l’enseignement d’une pratique de conscience en anthropologie du geste” acte de la communication du 17 février  
2024 - IX séminaire d’émersiologie

Misha SCHROETTER

Organisateur : Bernard ANDRIEU

2 avril 2024

# Résumé

Notre ethnographie des pratiques de conscience du Zhineng Qigong questionne la méthodologie d'enquête anthropologique. Nous avons pris le parti d'une ethnographie de participation observante et de faire de cette présentation le lieu d'une tentative de notre réflexivité, tout en contextualisant notre propos via les retranscriptions des pratiques que nous avons vécues sur le terrain, guidées, par un instructeur. L'objectif de cette communication est de partager l'essence de mon travail de ces huit dernières années de doctorat, et comment il serait possible de développer une méthodologie employant l'émersiologie (Andrieu, 2017). En effet, les données que j'exprimerai lors de cette communication viennent de mes observations de terrain. Le point important que j'aimerais partager est celui de la difficulté que cela peut être de témoigner des pratiques dites « internes », ou de conscience (Midole et Chenault, 2017).

**Mots clés :** Réflexivité du chercheur, pratiques de conscience, anthropologie du geste, phénoménologie, émersiologie, présence, subjectivité, Qigong, Zhineng Qigong, ethnopraxie, sentir.

# Abstract

Our ethnography of Zhineng Qigong consciousness practices challenges anthropological inquiry methodology. We opted for a participatory observation ethnography and used this presentation as a space for our reflexive endeavor, while contextualizing our discussion through transcriptions of the practices we experienced in the field, guided by an instructor. The goal of this presentation is to share the essence of my work from the past eight years of doctoral research and explore how it would be possible to develop a methodology employing emersiology (Andrieu, 2017). Indeed, the data I will express in this presentation comes from my field observations. A key point I would like to share is the challenge of documenting so-called "internal" or consciousness practices (Midole and Chenault, 2017).

**Keywords :** Researcher reflexivity, consciousness practices, gestual anthropology, phenomenology, emersiology, presence, subjectivity, Qigong, Zhineng Qigong, ethnopraxy, feel.

# Table des matières

<b>1</b>	<b>Introduction</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Le Zhineng Qigong</b>	<b>5</b>
<b>3</b>	<b>Les sciences humaines du sensible, de la conscientisation</b>	<b>6</b>
3.1	Transition d'une approche technico-corporelle d'observation de pratiques chinoises et d'ouverture sur les pratiques de conscience. . . . .	6
<b>4</b>	<b>Conscientisation de l'expérience vécue</b>	<b>7</b>
4.1	L'Ethnopraxie . . . . .	8
4.2	La conscientisation en première personne . . . . .	9
4.3	Claire Petitmengin ; interview de conscientisation à la seconde personne . . .	10
4.4	La circulation . . . . .	11
<b>5</b>	<b>Observer les passages d'une pratique à l'autre</b>	<b>12</b>
<b>6</b>	<b>Le champ de Qi</b>	<b>13</b>
<b>7</b>	<b>Le Zhineng Qigong et la Trame</b>	<b>14</b>
<b>8</b>	<b>L'enseignement des pratiques de conscience</b>	<b>14</b>
8.1	L'observation pratiquante . . . . .	16
<b>9</b>	<b>L'émersiologie</b>	<b>20</b>
<b>10</b>	<b>Conclusion</b>	<b>27</b>
	<b>Bibliographie</b>	<b>29</b>

# 1 Introduction

Cette publication hors revue à comité de lecture est un acte de communication que j'ai donné lors du IXe séminaire d'émergiologie : D'Autres Corps, D'Autres Jeux, organisé par le Pr Bernard Andrieu.

Je commencerai par contextualiser le propos de ce texte en vous parlant du Qigong, comment cette pratique apparut en Chine, en nous aidant des recherches historico-anthropologiques de David Palmer (Palmer, 2005) et de Evelyne Micollier (Micollier, 2007), pour ensuite faire le pont entre une anthropologie chinoise et la notion de sensible, d'anthropologie du sensible, ainsi que des sciences cognitives. Nous verrons alors que ma démarche s'appuie sur une méthodologie d'observation participante, ou même de participation observante, avec la notion d'ethnopraxie de Loïc Wacquant (Wacquant, 2001). Cela nous permettra de comprendre comment composer une recherche telle que celle que j'ai effectuée lors de ma thèse de doctorat, c'est-à-dire, une recherche qui interroge la perception interne des pratiques de conscience, et donc de comment capter le discours subjectif des protagonistes de terrain. Ici, ce sera avec l'aide de la conscientisation en première personne, développé, entre autre auteur, par le professeur Bernard Andrieu (Andrieu, 2013), organisateur du séminaire, ainsi que les techniques d'entretien à la seconde personne de Claire Petitmengin Petitmengin (2006).

Nous évoquerons alors la notion de circulation ou de passage inter-pratiques, et cela me donnera l'occasion de vous présenter succinctement la Trame, avec laquelle j'ai fait une étude comparative avec le ZNQG<sup>1</sup>. C'est l'enseignement de ces pratiques qui nous permettra ensuite d'interroger le comment transmettre des pratiques comme celles suscitées, ou comment transmettre un inconnu esthésiologique, avec l'aide de la notion de recalibration esthésiologique de Richard Shusterman Shusterman (2019) et l'anthropologie du geste de Marcel Jousse (Jousse, 2008), afin de théoriser le passage d'un inconnu à une connaissance, via l'expérience.

Nous finirons par la plus longue partie de mon intervention, à propos de l'émergiologie elle-même, avec comme matière différents types de pratiques du ZNQG, comme la posture de l'arbre, nommé Zhanzhuang (Chenault, 2010) (Gutekunst, 2024) (Gutekunst, 2024),

---

1. Le 智能气功Zhineng Qigong, est une Qigong créé par le professeur en MTC Pang Heming. Ce Qigong est la pratique que nous avons observée dans une étude comparée avec les pratiquants de la Trame lors de notre thèse de doctorat, idem. Pour plus d'information sur la terminologie de Zhineng Qigong, nous nous référons à l'article de Fabian Winiger (Winiger, 2017).

ainsi que le concept de 体察思维 *Tǐchá sīwéi*, venant de la théorie du ZNQG de Pang Heming, le créateur de ce style de Qigong (Pang, 2015).

## 2 Le Zhineng Qigong

Avant d’entamer notre approche de la littérature du sensible, il nous faut faire un arrêt sur l’anthropologie de la Chine. David Palmer et Evelyne Micollier offrent tous deux une approche historique et culturelle du Qigong en Chine, source du Qigong. Dans *La Fièvre du Qigong*, à propos du Falun Gong, (Palmer, 2001) un Qigong aujourd’hui interdit en Chine, depuis la fin des années 90, Palmer nous permet d’entendre la logique historico-politique du Qigong. Depuis donc sa création officielle, son développement, son institutionnalisation au sein du parti communiste chinois, puis de son rejet par celui-ci, ainsi que son interdiction toutes écoles confondues. L’analyse actuelle de Palmer par rapport au Qigong rejoint le domaine des religions. C’est le manque de métaphysique ou de spiritualité qui était comblé, par le Qi Gong et qui aujourd’hui, d’après l’auteur, laisserait un vide qui peine à trouver de quoi remplir cette place-ci, dans la vie de bon nombre de Chinois.

Evelyne Micollier quant à elle, distingue plusieurs catégories de Qigong, (Micollier, 2007) créant des modèles de Qigong qu’elle distingue selon leurs compositions, et leurs objectifs : par exemple : le YiXue Qigong, qui est l’étude ontologique du Qigong, par la science et la médecine ; le Zhongjiao Qigong : le Qigong religieux et le wushu Qigong : le Qigong martial. La notion de “Qigong ordinaire” concerne quant à elle des Qigong “neutres” des trois premières catégories que nous venons de voir : scientifique, religieux et martial. Des “maîtres” en seraient les représentants, leaders charismatiques séculiers. C’est ce Qigong ordinaire qui, toujours d’après Micollier, est connu à l’international, qui concernerait notre terrain en France et en Chine.

Palmer et Micollier s’accordent tous deux sur le néologisme que fut le terme Qigong au début du XXe siècle, nommant alors une nouvelle forme de médecine comme médecine de remplacement, cela dû à un manque de moyen et d’établissement médicaux dans certaines régions reculées de Chine. Ces “médecines” sont alors tirées des médecines populaires de campagne, plus proches d’une forme de chamanisme chinois que de la médecine traditionnelle chinoise : ZhongYi (Voir Palmer, 2001).

L’anthropologie de la Chine concernant la pratique du Qigong nous permet donc de clarifier le complexe système du Qigong ainsi que ces représentations actuelles. Le Qigong

se présente aux pratiquants sous ses différentes formes ; modèles énumérés par Evelyne Micollier. Pourtant, aucun modèle n'est totalement imperméable aux autres modèles, qui ne permettent que de pouvoir théoriser les constituants de ces Qigong. Le "Qigong ordinaire" définit plus particulièrement la forme du Zhineng Qigong que nous avons observé. Dans la pratique et l'enseignement en France et en Chine, le discours se réfère parfois à celui du Qigong ontologique ou du Qigong religieux, se référant au taoïsme et au bouddhisme, et même récemment au martial avec de nouveaux stages de "Zhineng kung fu".

### **3 Les sciences humaines du sensible, de la conscientisation**

**Stapps : Marceaux Chenault / Valentina Grassi / Nancy Midole / Evelyne Micollier**

#### **3.1 Transition d'une approche technico-corporelle d'observation de pratiques chinoises et d'ouverture sur les pratiques de conscience.**

Pratiques de conscience, écologie corporelle, ou encore psychocorporelle, sont des appellations pour définir les pratiques qui intègrent et qui visent le travail proprioceptif et méditatif. Valentina Grassi explique dans son article sur "le Qigong ou l'énergie des émotions, Analyse symbolique d'une pratique d'écologie corporelle" (Grassi, 2018), la notion d'écologie corporelle. Cette notion concerne les pratiques dites "holistiques", dans le sens qu'elles impliquent l'esprit, le corps et l'ambiance "dans une totalité où chaque élément vit en interaction continue avec les autres éléments". Grassi introduit sans retenue une autre notion plus contestable sémantiquement : "l'énergie". Contextuellement nommée "Qi", cette "énergie" de la pratique du Taiji et du Qigong définit le plus souvent une énergie vitale, invisible et métaphysique. Si l'analyse symbolique de Grassi dans cet article reste en surface et est basée sur une interprétation assez subjective de l'étymologie du caractère "Qi", et de ses autres "qualités", ou "origines", elle permet une introduction de ce type de pratique à travers l'analyse des sciences humaines d'une activité interne se focalisant sur une vie intérieure au corps, plutôt que d'activité corporelle externe du sport par exemple, ou de l'expression corporelle artistique.



Marceau Chenault, dans son article sur “la posture de l’arbre : Zhanzhuang”, qui est une pratique essentielle du ZNQG, (Chenault, 2010) fait l’analyse technique et historique, ainsi que sémantique, de cette pratique de méditation ou de santé. Chenault fait le lien entre cet exercice, le plus souvent attribué aux Qigong, et un générique de médecines de campagne, qui se revendiquent elles-mêmes d’une évolution des médecines populaires des campagnes, dont l’ouvrage qui en est la référence, le Huang Di Nei Jing, Su Wen et Ling Shu, attribué à “l’empereur jaune”. Cette branche de la MTC est aujourd’hui très éloignée de l’orientation biologiste et technique de la MTC moderne, développée en Chine, qui intègre de moins en moins la métaphysique d’un Qi invisible et naturel, rappelant l’interdépendance d’un système de santé et de représentation du vivant, entre la nature et l’Homme.

Le Zhanzhuang apparaît, grâce au travail d’historien de Chenault, être une pratique transdisciplinaire, appartenant d’après les écrits chinois à la sphère martiale, puis détournée dans des pratiques de santé, pour enfin être utilisé dans les pratiques du Qigong. L’étude de Marceau Chenault de la pratique du Zhanzhuang nous permet d’appréhender une démarche descriptive et une tentative d’analyse symbolique à travers l’histoire de cette pratique chinoise. La complexité de l’Histoire des pratiques corporelles chinoises apparaît aussi être vaste et réclamer une multitude de sources d’informations différentes et transdisciplinaires, tels que les Stapps, l’Histoire, la sinologie, la sociologie et l’anthropologie. Les sciences cognitives amènent, elles aussi, de grands éclaircissements sur ces pratiques corporelles, c’est donc le sensible ou autrement nommé l’esthétique, le rapport donc à la sensation et “l’expérience vécue” par le sujet, pour reprendre une notion phénoménologique employée, entre autres par Bernard Andrieu (Andrieu, 2014). C’est donc ce lien entre une sensorialité et la conscience de cette même sensorialité que les sciences cognitives mettent aussi en évidence.

## **4 Conscientisation de l’expérience vécue**

Plusieurs auteurs en sciences humaines nous permettent d’appréhender le corps et la subjectivité. En effet, la conscience est la notion qui nous permet de faire ce lien, le lien entre le monde matériel et la pensée, entre ce que nous vivons et comment nous le percevons. C’est la notion “d’éveil”, qui apparaît pour nommer une “émersion de ce qui a été activé dans le corps vivant et qui accède à la conscience involontairement ou par un travail d’attention et de vigilance à ce qui survient.” (Andrieu et Da Nobrega, 2017, p. 43).

Parler de conscience c'est entrer dans une terminologie que notre terrain s'est appropriée jusqu'à en faire un concept. Dans le Zhineng Qigong, la conscience devient, en opposition avec la simple conscience subjective, un point de vue objectif, partagé par tous et au-delà de la personne. Cet emploi du mot conscience peut troubler la communication avec les observés. Il est néanmoins simple de discerner le discours des pratiquants sur le terrain de la théorisation de celui-ci, en passant par la redéfinition de certaines terminologies employées sur le terrain.

## 4.1 L'Ethnopraxie

Il est nécessaire de rappeler notre démarche ethnographique sur ces terrains. Loïc Wacquant définit l'ethnopraxie comme consistant à “pratiquer en temps et en situation réels avec des indigènes (...)” (Wacquant, 2001, p. 80). Dans notre cas, la pratique du Qigong et de la Trame furent nécessaires pour observer ces mêmes pratiques vécues par les praticiens. La dimension sensible de ces pratiques est importante, car le corps entier du pratiquant est engagé dans la pratique. La notion de conscience l'est aussi, car il y a tout un discours qui jalonne le Zhineng Qigong, comme pour guider la pratique où l'instructeur explique un “chemin” de mise en conscience du corps dans ce que le Zhineng Qigong nomme le “Champ de Qi”. C'est donc un incessant va-et-vient entre la sensation et la prise de conscience que vivent les pratiquants. Cet échange entre conscience et sensible est accentué par un modèle d'enseignement où l'instructeur doit pratiquer en guidant verbalement, celui-ci fait tous les mouvements avec les élèves en étant conscient qu'il ne pourrait pas guider correctement s'il n'était pas sous l'influence de la pratique.

Les liens, psychosomatiques et somatopsychiques, sont au cœur de ces pratiques observées et l'ethnopraxie, dans laquelle nous, chercheurs, nous engageons notre propre corps dans l'observation, nous amène à clarifier le discours des pratiquants à propos de leurs pratiques en prenant nous-mêmes conscience de notre propre mécanisme de conscientisation de l'expérience vécue par notre corps et de l'influence de la conscience sur celui-ci.

La recalibration / réappropriation esthésiologique de Shusterman (Shusterman, 2007, 2010), nous est apparue adéquate pour l'analyse des données reçues lors de notre terrain chez les pratiquants. C'est la démarche du chercheur, la nôtre, que nous analyserons en priorité à travers ce concept. L'analyse de la sensation, de nos propres sensations, lors de nos observations du Qigong et de la Trame, fera face en premier lieu à la découverte de nouvelles expériences sensibles, induites par une attention particulière que nous n'aurions

pas pu chercher autrement que par l'ethnopraxie. Nouvelles sensations, produites par l'intellect imaginant ces dites sensations par l'absence de sensation là où il devrait y en avoir. Ici donc, c'est la recalibration qui sera retenue comme concept, suivant l'idée que nous ne sentions pas, ou que nous ne portions pas l'attention où il fallait. La réalité des pratiquants observée questionne dans leurs discours à propos de la sensation. La mise en mot des pratiquants, à propos de leurs sensations vécues lors de leurs pratiques, est importante pour nous, chercheurs, pour capter des informations à propos de l'expérience des pratiquants, mais amène plus de questions qu'elle n'en résout. La mise en mot manque de connaissances en esthétique de la part des pratiquants, et elle s'en voit bien souvent manquer de précision. Cette imprécision fut vécue par moi-même comme un texte à trou, où il manquerait non seulement les bons mots, mais aussi la traduction de certains d'entre eux. L'ethnopraxie aidera à nous réapproprier donc, esthésiologiquement le jargon employé par les pratiquants, nous permettant l'entendement de leurs discours, recontextualisés, car vécus à notre tour subjectivement. Ce sont donc des processus de réappropriation esthésiologiques et sémantiques pour l'observant chercheur. Le discours devient parlant quand il y a la possibilité de se référer à une expérience vécue.

## **4.2 La conscientisation en première personne**

C'est "(...) comment le vécu corporel rétroagit sur le corps vivant et comment le corps vivant modifie non seulement son image du corps, mais aussi son schéma corporel : le cerveau vivant est relié à son système sensorimoteur." (Burel et Andrieu, 2014, p. 47). Cet article d'Andrieu et Burel nous a apporté les éléments des sciences cognitives et ses révélations sur la relation entre la sensation corporelle et donc biologique et la conscience de celle-ci. C'est aussi la relation "psychosomatique" en opposition avec cette première relation somatopsychique qui apparaît comme possiblement un modificateur de la sensation. Cette relation bilatérale serait donc un cycle d'influences : du biologique à la conscience et de la conscience au biologique, avec la volonté ou non du changement.

La prise de conscience a donc des mécanismes décrits ici par Andrieu et Burel (Burel et Andrieu, 2014), mais qui sont subjectivement différentes d'un individu à l'autre et qui parfois sont brouillés et influencés eux-mêmes par des croyances et des convictions d'avoir vécu une expérience ou de vouloir en vivre certaines en particulier. C'est la démonstration que nous fit le terrain, les processus de conscientisation peuvent être biaisés, ou ne pas fonctionner dans les cas où la perception de la réalité ne peut se faire ou se faire peu,

à cause de filtres de représentations de la réalité comme elle devrait être vécue. C'est ce que nous avons remarqué chez un public de pratiquants dans des démarches de tourisme chamanique, où la quête de la sensation prime sur la réalité de l'expérience vécue et même sur les objectifs théoriques que les pratiques internes proposent.

### **4.3 Claire Petitmengin ; interview de conscientisation à la seconde personne**

Claire Petitmengin a développé des techniques d'interview basée sur la conscientisation, dans le but de pouvoir interroger les acteurs du terrain sur leurs expériences vécues (Petitmengin, 2006). Reprenant certains principes explorés par les auteurs vus précédemment, à propos de la conscientisation et de l'écart existant entre l'expérience vécue au présent et la vision que nous pouvons avoir de cette expérience. Petitmengin décrit et construit un protocole permettant de se rapprocher au mieux de la réalité vécue, des sensations premières vécues, en s'attelant à une guidance de la mise en conscience de l'expérience en elle-même. Cela passe par une totale subjectivation, les interviews se font par la guidance d'une personne éclairée aux techniques de conscientisation. Cette pratique de l'interview de conscientisation à la seconde personne est loin d'être facile à effectuer, l'apprentissage que le chercheur doit faire est long et celui-ci se doit d'être capable de conscientiser lui-même son expérience vécue, de la façon la plus objective possible, c'est-à-dire en étant totalement conscient de sa propre subjectivité. Les méthodes permettant de s'exercer à la conscientisation sont, d'après Petitmengin, des méthodes empruntées aux pratiques de méditations, d'après son expérience : vipassana apparaît être la méditation la plus adaptée, toutefois il y a d'autres procédés d'intériorisation et d'exercice de sensibilisation et de présence au corps.

Le chercheur a donc tout intérêt à pratiquer des exercices de conscientisations, eux-mêmes tirés des pratiques que nous observons, ou en tout cas de pratiques similaires. Nous verrons dans le développement de cette approche de conscientisation à la seconde personne, certaines des limites que nous avons rencontrées, qui s'avèrent souvent protocolaires, car souvent inadéquates aux pratiques observées, surtout au Qigong, qui se détache du sensationnel pour rejoindre des états que les pratiquants ne semblent pas vivre dans la sphère de la sensation, mais dans celle de l'émotionnel et surtout d'états "hors cadres", d'extase ou de bien-être qu'ils ont beaucoup de mal à décrire, car ils les catégorisent eux-mêmes comme différents de la sensation ou de l'émotion. Nos interviews se sont régulièrement

confrontées à la description de ces états, dont la compréhension passait souvent, par notre propre référence à notre expérience de pratique longue et répétée, nous permettant alors de mettre le doigt sur l'état en question que le pratiquant tentait de nous décrire, si celui-ci avait été vécu dans notre pratique, sinon nous n'arrivions qu'à peine à entrevoir ce dont nous parlait le pratiquant.

#### 4.4 La circulation

Parler de la circulation entre les deux pratiques observées sur nos terrains d'investigation se fit principalement grâce à l'anthropologie modale de François Laplantine (Laplantine, 2005), tout en nous inspirant des récents travaux scientifiques de Tim Ingold, *The life of lines* (Ingold, 2015) et *Imagining for real* (Ingold, 2022). La vision de l'anthropologie modale de François Laplantine permet une analyse écrite dans une grammaire riche, une grammaire qui se veut sortir des carcans définissants et dénotants de ce qu'il nomme la philosophie des logos. D'après Laplantine, certains terrains d'observation concernant le sensible seraient à observer selon un angle différent de celui d'une science catégorisante et objectivante à tout prix. L'objectivité tant recherchée qui nous permet de faire science en serait alors appauvrie par l'orgueil du contrôle, du jugement de ce qui entre ou non dans l'objectivité, dans une neutralité dépourvue du vivant, si difficile à observer et à rendre compte en mot. L'anthropologie modale se propose d'intégrer la subjectivité, l'activité, et nous pourrions même parler de l'esprit traduisant l'*animus* ou le *pneuma* grec, car si sujet il y a, animation grammaticale, conjugaison aussi. C'est donc sur le fil, jouant sur les mots, que le sujet sous-entend être un point de vue témoignant d'une expérience de vie et conjuguant le verbe d'action, activement. Cette grammaire est précisée par Laplantine comme une grammaire modale, c'est-à-dire qui intègre d'autres modes grammaticaux :

”Le modale consiste en une suspension de la dénotation. Il permet d'envisager le rapport au passé, ou plus précisément le passage, et de comprendre que dans la réalité, il y a de la virtualité. Une anthropologie modale fait apparaître les variations et les flexions de nos comportements sensibles, mais aussi intellectuels. Elle nous arrache au domaine spéculatif de la métaphysique et restitue les différentes formes de l'action et de la conjugaison : l'indicatif, l'optatif, le conditionnel, le gérondif.” (Laplantine, 2005, p. 188)

Là où l'indicatif prédomine la science, l'anthropologie modale permettrait de libérer le

multiple, le métissé, ou autrement dit ce qui s'hybride.

Ingold, quant à lui, apporte l'idée de l'activité d'imaginer comme composante du réel, celle-ci en addition à la perception. Le réel devient une projection d'une réalité captée par les sens, mais aussi construite avec l'idée que nous nous faisons de ce que nous vivons. *Imagining for real*, concept principal et titre du dernier ouvrage de Tim Ingold (Ingold, 2022), est l'idée de réalisation de l'activité d'imaginer. Cet élément de l'imaginant, va dans le sens de notre analyse de l'enseignement des pratiques de conscience, qui cherchent à enseigner aux apprenants à vivre une expérience qui ne peut être que personnelle, car sensible et basée sur un inconnu esthésiologique. Cet apprentissage se fait par la guidance verbale, décrivant un réel esthétique, vécue par l'enseignant, lui-même cherchant à le décrire à ses élèves afin qu'ils puissent le vivre par eux-mêmes, en commençant par imaginer de l'inconnu, ou essayer de s'en rapprocher, afin de l'expérimenter.

## 5 Observer les passages d'une pratique à l'autre

Le point central de notre objet de recherche est le passage entre les deux pratiques que nous observons. Ce sont les passages que font les pratiquants, allant d'une pratique à l'autre, pour les pratiquer, mais aussi les liens qu'ils se font entre elles et entre les différentes représentations de ces pratiques. L'imagination, (Tim Ingold, 2021), est très importante dans ces pratiques. Pour l'enseignement, elle crée la référence imaginée, mise en mot par le formateur, que les pratiquants peuvent suivre, avançant, si l'on peut dire, dans le noir ou dans un vide de sensation, ayant besoin qu'on leur explicite ce qu'ils sont censés vivre. Dans la Trame, ce sont des mouvements intentionnés transmis par apposition des mains, c'est-à-dire, des intentions qui ne sont pas mises en mouvements physiquement, mais que les praticiens doivent induire in fine dans le corps du patient. Pour apprendre à ressentir ses intentions projetées lors de la séance de Trame sur le corps du patient, l'instructeur demande d'abord aux apprenants de mimer physiquement ces intentions, qui sont le plus souvent des mouvements ondulatoires, de vagues, allant du praticien au patient, ou du patient au praticien. Le mouvement mimé permet aux futurs praticiens d'imaginer le mouvement qui ne sera plus qu'une intention ensuite. Ici, Marcel Jousse nous fut d'une grande aide, tant son anthropologie du geste nous permet, grâce à sa description du processus d'apprentissage de l'Homme, qu'il nomme "anthropos", évoluant dans son milieu nommé "cosmos" :

"Qui dit Anthropologie du Geste dit Anthropologie du mimisme. C'est tout

un laboratoire expérimental qui s'ouvre devant nous. Ce n'est plus l'instrument mort qui morcèle l'homme. C'est l'homme qui prend conscience de l'homme. L'expérimentateur est devenu l'expérimenté. L'homme n'est plus "cet inconnu". Il est son découvreur. On ne connaît bien que soi-même." (Jousse, 2008, p. 35)

Nous sommes sur des terrains du geste et du mimisme, non nommé ainsi par les protagonistes eux-mêmes, mais facilement analysable en ces termes. Pourtant, pour le terrain de la Trame toujours, le cadre de référence étant l'alchimie, il est dit et rappelé par le formateur, que "l'expérimentateur a une place dans l'expérience", et même que "l'expérience agirait sur l'expérimentateur". Ce principe sotériologique, c'est-à-dire d'élévation de soi, est présent à la fois dans le cadre de référence de la Trame et en référence à l'hermétisme alchimique, et au sein du ZNQG.

## 6 Le champ de Qi

Le "champ de Qi" est une particularité propre au ZNQG. C'est à la fois un concept et un moment précis de la pratique, l'ouverture de celle-ci. Le principe est celui de l'information informante, ou de l'auto-informatisation<sup>2</sup>, c'est-à-dire, d'auto-programmation. Le terme information est un pont, un des passages théoriques entre les deux pratiques que nous observons. Ici, cette "information" est souvent assimilée au Qi, le mana Maussien que nous identifions comme tel pour le ZNQG. Les formateurs de ZNQG le disent : "Pour pratiquer le ZNQG il faut connaître la théorie du ZNQG", ils ajoutent ensuite : "La théorie du ZNQG c'est que tout est Qi".

La partie pratique du champ de Qi se situe, comme nous l'avons dit, à l'ouverture de la pratique proprement dite. Il est l'ouverture de la pratique. Il reprend lui aussi le principe de mimisme, puisque que le formateur donne l'exemple en pratiquant avec les étudiants. Plus que la pratique, le formateur guide les pratiquants par la voix, expliquant, lors du Champ de Qi d'ouverture, les intentions que doivent imaginer les pratiquants. En effet, le champ de Qi se fait sans mouvements, debout, les bras le long du corps, les pieds joints et les yeux fermés. Ici, c'est encore la notion d'intention qui revient et qui se retrouve des deux cotés des deux pratiques observées.

---

2. à ne pas confondre avec l'informatique, même si la source est la même, c'est-à-dire qu'en informatique l'informaticien code, ou autrement dit développe, ce qui est une façon de programmer une machine par exemple.

## 7 Le Zhineng Qigong et la Trame

Le Zhineng Qigong est un Qigong que j'ai choisi d'étudier lors de mon doctorat pour différentes raisons. La première raison est la proximité de ce terrain avec celui de la Trame, c'est-à-dire que le Zhineng Qigong est enseigné par la même entreprise que j'ai suivie lors de mes observations pour le terrain de la Trame. Marc Gutekunst, est formateur de la Trame, un des premiers formateurs formés par Patrick Burensteinas, et avant cela il était aussi un des premiers tramistes formés par Patrick Burensteinas toujours. L'apprentissage de la Trame de Marc Gutekunst se fit en parallèle de sa formation en médecine traditionnelle chinoise, aussi appelée MTC en France, TCM en anglais. Marc Gutekunst a une place importante dans notre recherche, il incarne l'élément qui fait le lien entre toutes ces différentes activités que j'ai pu observer pour l'étude de cette thèse.

## 8 L'enseignement des pratiques de conscience

Nous avons abordé succinctement, dans notre section à propos de l'enseignement de Marc Gutekunst, notre intérêt pour l'enseignement des "pratiques de conscience".

Comme nous l'avons vu précédemment, "pratique de conscience" est une appellation que nous choisirons pour parler des pratiques que j'ai observées sur les terrains de cette thèse. Plusieurs auteurs nous ont influencé pour analyser mes observations avec la notion de conscience. Ce sont les sciences cognitives qui nous permettent de comprendre que la prise de conscience peut permettre science, quand elle est bien dirigée et éduquée. C'est ce dont parle Claire Petitmengin, dans sa méthode des entretiens à la seconde personne (Petitmengin, 2006), où la personne interrogée est accompagnée par un chercheur en sciences humaines et sociales, qui a l'éducation pour trier les informations recueillies dans le discours de l'entretenu, mais aussi en aidant celui-ci à formuler son récit ou encore à mieux sélectionner les passages du récit qui seraient plus pertinents pour témoigner d'une expérience vécue. Une autre notion importante est celle de "l'expérience vécue", que nous avons tirée des recherches de Bernard Andrieu en sciences cognitives, "expérience vécue" qui représente le retour et la mise en mot du geste, de l'action, ou simplement de la perception esthétique, dans son sens premier, de perçu par les sens. L'expérience vécue est alors un retour sur une réalité vécue au moment même où nous la vivons, sans même forcément s'en rendre compte, pouvant être donc inconscient, car c'est le temps même entre les sens, le geste en action et la prise de conscience de l'expérience vécue qui marquent la différence entre ce moment



présent, le vivant et la réalisation de l'expérience vécue, la prise de conscience de celle-ci par l'expérimentateur. Le concept employé par Andrieu pour nommer le processus de prise de conscience voulu est la "conscientisation de l'expérience vécue", elle-même empruntée à la phénoménologie, à Husserl puis à Merleau Ponty. Conscientiser, c'est faire science dans son sens étymologique. Si conscience, c'est ce qui est avec science, c'est-à-dire sciemment, donc su, le mot science lui-même n'est pas analysé avec une "scientologie", à ne pas confondre avec la secte du même nom, mais avec l'épistémologie, qui se compose de l'épistémê du grec ancien, qui est une façon de faire la lumière sur, car synonyme en grec d'une lumière éclairant l'esprit de l'homme, difficilement traduisible sans faire une analogie. Si nous jouons un peu sur les mots, mais de façon à continuer d'éclairer nos pas, "avoir la lumière à tous les étages" signifie intelliger comme le nommait Marcel Jousse, c'est-à-dire, encore une fois prendre conscience. Bernard Andrieu, dans ses études sur la conscience, nous apprend donc, que biologiquement il y a un décalage entre l'expérience du vivant et sa prise de conscience, pour que nous nous rendions compte que nous vivons cette même expérience. Le temps en question entre le vivant et sa prise de conscience serait donc dû au trajet de notre système nerveux, cette distance étant sujette au temps, car le message nerveux étant un signal électrique, il lui faudrait 500 Ms à peu près pour parcourir la distance des organes des sens vers la partie du cerveau qui nous permettra d'interpréter le message nerveux. Donc c'est une image, mais il y a un temps entre l'interrupteur enclenché et le temps que la lumière jaillisse. Comme pour l'analogie avec l'électricité, ce trajet subit des pertes d'information, nous le verrons plus précisément avec la notion d'émersiologie qui considère cette "perte" et trouve une méthode de captation du vivant plus profond (voir avec le Ti Cha Si Wei à la fin de cette présentation). Conscientiser intègre donc une coupure entre le réel vécu et la réalité comprise ou tout simplement "réalisée". On met un temps à réaliser ce que nous avons vécu et donc la réalité appréhendée par la personne vivant une expérience dépendra de la manière dont celle-ci interprète ce même vécu, passant plus qu'un filtre biologique, mais aussi un filtre que nous pourrions nommer culturel, dans son sens de construit. La personne vivant l'expérience passera donc par ses représentations construites par son expérience de vie et l'accès à l'expérience vécue et à sa conscientisation sera donc une représentation plus ou moins traduite, donc interprétée, du vécu.

Où allions-nous avec la conscientisation dans notre thèse? La conscientisation n'est qu'un élément qui nous permettra de parler de nos observations et de la difficulté de rester fidèle, pour nous, observateurs, dans la retranscription de terrains observés, étant conscient

justement que même les pratiquants observés sur le terrain feront des erreurs de retranscription de leur propre vécu. De plus, c'est aussi une ligne de conduite que nous avons choisie pour ethnographier. La prise de conscience qui est difficile d'observer, pour les raisons susdites, pourra donc être objectivée par le cadre d'entendement que les protagonistes des pratiques observées sur les deux terrains, de la Trame et du Zhineng Qigong, qui s'adonnent à des pratiques appelées "internes" qui reposent sur un vécu interne ou intérieur. Ce sont donc, pour les acteurs du terrain, des auto-observations microscopiques, qui échappent aux chercheurs observateurs que nous sommes, échappant surtout à nos sens. Marcel Jousse explique qu' :

"Un geste microscopique interne est aussi bien un geste et tout aussi bien enregistrable qu'un geste macroscopique externe. *Plus vel minus mutat speciem*, disent les scolastiques. Et c'est très juste. Notre œil ne le perçoit pas, mais notre œil n'est pas l'échelle de la Science." (Jousse, 2008, p. 50)

L'échelle de la science est alors ici entendue comme plus vaste et si l'œil ne peut percevoir l'action à observer, c'est la relation avec les pratiquants qui pourra le faire. Comment pouvoir recevoir le témoignage de l'acteur du terrain, prolongement de nos sens, où celui-ci nous prête ses propres sens à travers son discours ? Ce sera dans la pratique, dans une observation participante, que je préfère nommer "observation pratiquante", car tirée directement de la praxis (Wacquant, 2001).

## 8.1 L'observation pratiquante

L'observation pratiquante est connue sous le nom d'ethnopraxie. Loïc Wacquant rappelle le, définit l'ethnopraxie comme consistant à "pratiquer en temps et en situation réels avec des indigènes (...)" (Wacquant, 2001, p. 80). Cette approche nous est inspirée de Marcel Jousse, dans son *Anthropologie du Geste*, que nous interpréterons pour le bien de nos observations et analyses de terrain.

"Nous sommes ainsi arrivés à un certain nombre de lois basées sur l'*Anthropologie du Mimisme*, c'est-à-dire sur l'Anthropologie du Geste en tant qu'intussusceptionnant les *Interactions cosmologiques* et les réverbérant en *Interactions anthropologiques*." (Jousse, 2008, P. 51)

Marcel Jousse exprime dans cette définition de l'Anthropologie du Geste, qui peut être interprétée comme, dans une captation de données d'observation intussusceptionnées, c'est-

à-dire, absorbées ou reflétées par une impression du chercheur par cette même observation de l'autre, car d'un Mimisme des *Interactions cosmologiques*, qui sont qualifiées de cosmologiques, car extérieures à la notion d'Anthropos, que l'anthropologue pourra alors retranscrire avec plus de justesse, car celui-ci aura acquis une connaissance par le geste, ou par le jeu, et la répétition, donc du "rejeu", élément indispensable d'après Jousse pour maîtriser un geste mimé. Si l'anthropologie observe l'autre, c'est dans une étude qui s'étend à soi, pas forcément directement, mais qui a pour but de s'étendre à l'homme, puisque l'anthropologie est une étude de l'homme dans la définition même du mot "anthropologie". Je ne fais que dire une évidence ici qui me permet de continuer une expression de ce que nous pouvons tirer de l'Anthropologie du Geste de Jousse. Bien avant les écrits en sciences cognitives que nous avons vus plus haut, qui nous inspire aussi, dans une échelle que nous avons définie avec la conscientisation de l'expérience vécue, c'est la prise de partie, presque paradigmatique, de Jousse qu'ici nous regarderons :

"Nous ne sommes donc, au fond, que des appareils de réception qui rejouent uniquement ce qu'ils ont reçu. Nous ne connaissons que ce que nous recevons, et dont nous prenons conscience."

(...) "Nous ne sommes que des appareils de réception pratiquement limités. Si bien que nous nous comportons un peu comme des "apraxiques" en face de maintes interactions du Cosmos, mal équilibrés que nous sommes par rapport à tout de ce que nous pourrions recevoir." (Jousse, 2008, p. 56)

Cette citation-ci n'est pas choisie au hasard puisqu'elle mélange d'elle-même deux notions que nous venons de présenter pour notre ethnographie, la praxie et la prise de conscience. Si les écrits de Jousse étaient difficilement utilisables dans des anthropologies contemporaines de la vie de l'auteur, il est aujourd'hui d'actualité paradigmatique. L'article de Denis Cerclet à propos de l'Anthropologie du Geste de Jousse, nous montre comment Jousse était un anthropologue qui mêlait plusieurs disciplines :

"L'anthropologie de Jousse est fondamentalement dynamique. Elle prend le contrepied du discours anthropologique ambiant de son époque en s'appuyant sur les avancées scientifiques d'autres disciplines telles la psychiatrie, la médecine, la phonétique et la dialectologie. Marcel Jousse change délibérément de paradigme et, s'intéressant à l'étude de l'homme corporé et des modalités physiques et biologiques du social, il inscrit pleinement les sciences humaines et sociales dans le domaine des sciences du vivant." (Cerclet, 2014, p. 24)

Denis Cercllet a écrit un article sur l'Anthropologie du Geste en 2018. Jousse était un anthropologue difficilement qualifiable ou difficile à intégrer à un paradigme anthropologique, en particulier à l'époque où il faisait des recherches et enseignait à la Sorbonne à Paris. Cet anthropologue inspiré et original avait tenté de théoriser une anthropologie hors texte, c'est-à-dire orale, et basée sur l'interaction humaine, gestuelle comprise, plutôt que sur le sens seul du discours et de la sémantique, qu'il nomme lui-même "algébrosé", porté à pratiquer un langage "désincarné" (Cercllet, 2014). Séparant ses recherches métaphysiques et l'application de ses recherches anthropologiques à l'interprétation des Évangiles, car Jousse était prêtre, c'est tout de même cette perspective qui l'amena à observer les interactions sociales gestualisées en Palestine, afin d'interpréter le Nouveau Testament dans une forme de recontextualisation culturelle. Le geste, notion comprenant ce qu'il nomme le Mimisme Anthropologique, amène l'idée que l'homme, dans sa construction culturelle, devient homme par l'observation et la répétition corporée, comme une calibration de sa personnalité, se nourrissant des interactions des autres êtres humains qui l'entourent.

Plusieurs notions qui nous viennent de Marcel Jousse sont aujourd'hui abordables et interprétables dans des études de pratiques corporelles comme celles que nous avons observées sur nos terrains. Si Jousse était un "ANI" dans le début du XXème siècle, c'est-à-dire un "Anthropologue Non Identifiable", pour le comparer à un OVNI dans le domaine universitaire, il trouve aujourd'hui son public après une grande évolution scientifique, tous domaines confondus. Si Denis Cercllet qualifie le travail de Jousse inscrivant "les sciences humaines et sociales dans le domaine des sciences du vivant", ce sont aussi les démarches interdisciplinaires d'autres scientifiques plus actuels comme Bernard Andrieu dans les sciences cognitives, mais aussi Shusterman en philosophie (Shusterman, 2019), pour ne citer qu'eux, qui ont permis de faire des ponts et de changer la perspective que nous avons dans les sciences humaines et sociales pour faire notre recherche. Francisco Varela, biologiste et neuroscientifique, amena ses recherches sur le cerveau humain dans une dimension profonde de science humaine, tant ses recherches sur les perceptions internes et les états d'esprit modifiés par la pratique de la méditation ont permis d'initier de nouvelles représentations des façons de vivre le réel chez l'homme. Comme pour son extrapolation des formes autopoïétiques vivantes à l'organisation de sociétés humaines comme pour celles de cellules, autopoïétiques qui définirait l'individualité (Varela, 1987). L'autopoïèse étant un terme composé d'auto et de *poïèse*, du grec ancien production, qui peut être traduit aussi comme "auto-développement". Varela est l'exemple parfait d'un changement de perspective et de

représentation intellectuelle que nous pouvons avoir sur l'être humain, comparé ici à une cellule. Ce sont pourtant les interactions intérieures, extérieures, entre la vie de l'individu et son milieu, ses capacités d'adaptation ou son rejet de celui-ci, qui peuvent être appliqués à l'homme, mais à tout autre individu-organisme vivant. Quand nous observons le terrain des tramistes, nous sommes face à des individus qui s'adaptent à leur milieu et qui se retrouvent face à une forme d'inconnu. C'est tout le fond de notre travail sur l'enseignement de la pratique de la Trame que de définir comment est transmissible une technique basée sur un inconnu du vivant pour les tramistes. Revenons sur la citation suscitée de Jousse :

”Nous ne sommes que des appareils de réception praxiquement limités. Si bien que nous nous comportons un peu comme des ”apraxiques” en face de maintes interactions du Cosmos, mal équilibrés que nous sommes par rapport à tout de ce que nous pourrions recevoir.” (Jousse, 2008, p. 56)

Cette ”apraxie” dont parlait Marcel Jousse est visible sur notre terrain de la Trame et aussi sur celui du Zhineng Qigong. **C'est la difficulté à aborder des pratiques basées sur des perceptions qui échappent aux étudiants de ces pratiques, de prime abord donc, qui est le départ de notre réflexion à propos de ces pratiques.** Comment arrivent-ils, alors, à entrer en contact avec l'inconnu esthésiologique ? Comment l'étudiant de la Trame arrive-t-il à vivre l'expérience de faire une Trame ? Et comment l'étudiant du Zhineng Qigong arrive-t-il à vivre l'expérience de la pratique ? Jousse toujours, dans le même paragraphe, s'exprime ainsi :

”Nous ne sommes donc, au fond, que des appareils de réception qui rejouent uniquement ce qu'ils ont reçu. Nous ne connaissons que ce que nous recevons, et dont nous prenons conscience.”(Jousse, 2008)

Dans ce même chapitre, Marcel Jousse propose des ”Laboratoires de prise de conscience” comme ”laboratoires observatoires de soi-même”. Ce qu'il nommait Cosmos, nous l'avons vu, est le milieu biologique de Varela, ou l'objet en lui-même, objet que nous, anthropologues, nous étudions à travers les yeux et la perception, plus largement, de l'anthropos, pour garder le vocabulaire de Jousse. Si la prise de conscience est : faire la lumière, et donc pouvoir poser son regard sur l'expérience vécue de l'homme, ou dit de façon plus inclusive, l'anthropos, les sciences cognitives, la biologie et les sciences humaines se rejoignent aujourd'hui pour nous aider dans la théorisation de nos observations. Dans la perspective du passage entre les disciplines observées, un autre ”passage” pourrait être considéré, c'est celui de l'apport de la science aux pratiques observées et vice versa, c'est-à-dire, comment

les pratiques corporelles observées et la vision des pratiquants qui partagent leurs points de vue avec le chercheur, nous ouvrent des portes sur de nouvelles méthodes épistémologiques d'ethnographie.

## 9 L'émersiologie

Se rapprocher pour mieux apprécier, vivre, la réalité du terrain, c'est ce que nomme "l'éveil de la conscience", quatre chercheurs (Petruccia Da Nobrega, Mary Schirrer, Alexandre Legendre et Bernard Andrieu, 2017) dans un article à propos de l'émersiologie, du corps vivant, de la pratique corporelle :

"(...) exposer l'émersiologie qui consiste, en activant le corps vivant par la pratique corporelle, à repérer les degrés d'éveil de la conscience, en allant de l'inconscience du vivant à la conscience du vécu." (Andrieu, Legendre, Schirrer et Da Nobrega, 2017, p. 39)

L'émersiologie serait donc l'action d'une personne à entrer en profondeur, c'est-à-dire dans des observations de soi qui demandent une attention plus précise que les sensations d'une vie de tous les jours. "Repérer les degrés d'éveil de la conscience" peut être interprété comme aller voir ou esthésiologiser des lieux du corps où la conscience n'a pas l'habitude d'aller. "Aller de l'inconscient du vivant à la conscience du vécu" reflète la même idée : nous ne sommes pas toujours à l'écoute de tout ce que notre corps peut vivre et mettre en lumière ces zones jusqu'alors inconscientes permettrait de créer un discours sur celui-ci, d'en témoigner une mémoire, nommée ici "la conscience du vécu". Notre démarche ethnographique trouva une voix dans les écrits des chercheurs travaillant sur l'émersiologie. Ce qui m'était apparu comme "allant de soi" dans l'observation des pratiques corporelles que j'ai observées, dans l'engagement de mon propre corps à l'éveil de ma propre conscience de mon corps, n'était pas une évidence ethnographique, car les sciences sociales, si elles traitent de cette question depuis longtemps maintenant, n'ont toujours pas ou peu intégré dans l'éducation des jeunes chercheurs la dimension esthésiologique de l'observation du corps vivant. Toujours dans cet article, l'apnée observée nous apporta un nouveau point de comparaison entre la pratique du Zhineng Qigong et l'apnée :

Afin d'allonger leur apnée, accueillir ou dépasser des sensations désagréables, les apnéistes modifient leurs états de conscience : visualisation, méditation, rotation de conscience, autohypnose, jusqu'à s'abstenir de penser pour s'économiser et

« lâcher prise ». (Da Nobrega, 2017)

Ce qui nous est apparu dans la pratique du Zhineng Qigong, c'est sa difficulté et les douleurs que les pratiquants vivent, tout le long de leur vie de pratique, mais surtout au commencement de celle-ci. D'apparence calme et douce, la pratique du Zhineng Qigong n'est pas une pratique agréable à vivre. C'est même un aspect de la méthode du Zhineng Qigong qui voudrait que l'apprentissage passe par l'inconfort durant la pratique, et même la douleur. Dans *Hunyuan Entirety Theory*, un livre qui fut traduit par un des enseignants de Zhineng Qigong chinois, Wei Qifeng, sur la théorie du Zhineng Qigong du professeur Pang Heming, il est précisé que dans la méthode du Zhineng Qigong, un des aspects premiers à travailler par les pratiquants de Qigong est celui du *Shen*, que nous pourrions traduire par la *psyché*. Cela peut être vu aussi comme l'activité du mental par exemple, et ce qui dirige le corps d'après le Zhineng Qigong, mais cela est une simplification que je ferai ici pour comprendre un point important du Zhineng Qigong :

"Practicing the controlling capability of sensation. Focus attention to choose the sensory object, exclude disturbance, and improve sensitivity, such practicing Lift Qi Up Pour Qi Down." (Pang, 2015, p. 63)

Nous le traduirons par : "Pratiquer la capacité du contrôle des sensations. Concentrer son attention dans le choix des objets du senti, exclure les troubles et augmenter sa sensibilité, comme avec la pratique de Soulever le Qi vers le haut et verser le Qi vers le Bas." Cette étape est une des premières dans le Zhineng Qigong, elle est l'objet de la première méthode du Zhineng Qigong. Celle-ci amène les pratiquants à prendre conscience de leur capacité à contrôler leur corps et à le diriger par l'intention. Cette méthode est lente et d'apparence peu sportive, car le corps bouge lentement et répète des mouvements lents qui peuvent durer à l'infini, dépendant du temps que les pratiquants consacrent à chaque mouvement. Mais la lenteur et la répétition de mouvements lents sont en réalité très éprouvants pour les pratiquants dans leurs débuts de pratique. Par exemple, un des mouvements de cette méthode semble très simple, car physiquement, il l'est ; c'est le mouvement dit de "tirer et pousser". Je m'arrête quelques instants sur ce mouvement pour le décrire afin d'explicitier ce point important de l'endurement physique de la pratique de ce Qigong. Les pieds sont joints, les jambes tendues, le pratiquant est debout. Les bras sont tendus devant le corps, parallèle l'un à l'autre, formant un angle de 90° perpendiculaire donc au corps qui est droit comme un "i". Les mains sont ouvertes, offrant leurs paumes vers l'extérieur, devant le pratiquant. Pour donner une vision imagée de ce mouvement, imaginez le cliché d'un

somnambule debout, les bras devant lui et les yeux fermés, car les pratiquants partagent ce trait-ci, sauf qu'ils ne dorment pas. Garder les bras tendus devant soi comme dans ce mouvement est fatigant, les épaules chauffent très vite, la gravité se fait ressentir de plus en plus. Ce n'est pas une posture, c'est un mouvement, et donc, une fois en position, le pratiquant fait un mouvement de tirer et pousser avec ses bras, comme s'il attrapait du vide avec ses mains, puis le repoussait. Beaucoup de pratiquants la première fois souffrent de douleurs dans les épaules, mais aussi au niveau du buste. Le mouvement évolue vers d'autres mouvements similaires sur toute la durée de la première méthode, s'enchaînant, les bras tendus devant soi, puis sur les côtés, puis les mains au-dessus de la tête. Les pratiquants témoignent alors de cette difficulté de tenir les bras tendus, d'une forme de "souffrance". Cela s'apaise, confient-ils, lorsque les instructeurs de Qigong expliquent en détail les subtilités du mouvement, que ce sont tous des mouvements globaux du corps, pas seulement des bras, par exemple, mais, que c'est tout le corps qui oscille d'avant en arrière dans ce mouvement, induisant un mouvement global et unifiant tout le corps. Ce n'est qu'un exemple d'explication apportée par les instructeurs. Il y a des suggestions sur le fait de sourire aussi, ce qui paraît aberrant et inutile pour les pratiquants qui souffrent au début. Ces éléments apportent une certaine conscience sur la souffrance, sur les douleurs que ressent le pratiquant, et ici la prise de conscience de la globalité de corps est une forme d'émergence, comme en parlent les auteurs, dont Bernard Andrieu, dans l'article cité un peu avant. Cette approche de mouvements qui pousse les pratiquants dans leur retranchement les amène à ne pas avoir d'autre choix que d'expérimenter les conseils des instructeurs, car ils souffrent, ils ont choisi d'être pratiquant à ce moment-ci, et sont aussi face non seulement à eux-mêmes, mais également aux autres pratiquants dont l'instructeur qui, lui, sourit et n'a pas l'air de souffrir. Il est à noter, une fois encore, que les enseignants de Zhineng Qigong pratiquent en même temps qu'ils enseignent. Nous pourrions tout de suite mener une analyse d'après les écrits de Marcel Jousse sur le mimisme anthropologique, où l'exemple est important dans le reflet du réel par l'anthropos. Ici, c'est cognitivement une relation entre l'apprenant et l'enseignant qui se fait inconsciemment du point de vue neuronal, avec les théories récentes des neurones miroir ou sympathiques, comme explique cet extrait d'un article d'André Guillain et de René Pry :

"Le corps postural fonctionne comme un miroir. Il présente, à autrui, l'image de lui-même et il prend forme en se conformant à l'image que les autres lui présentent. La fonction posturale pourrait donc jouer un rôle essentiel dans la



compréhension d'autrui. Cette compréhension ne serait que très rarement le résultat d'un raisonnement ; elle mobiliserait, d'abord et principalement, des compétences motrices, permettant à l'individu d'interagir avec ses partenaires.”

(Pry et Guillain, 2012)

Cela nous ouvre la possibilité d'introduire un autre type de pratique proposé par le Zhineng Qigong, celle de la posture. Ici, il n'y a plus de mouvements, le pratiquant se trouve alors face à d'autres *stimuli* corporels. Pour donner un exemple, la pratique du Zhineng Qigong est composée de différentes postures, le plus souvent debout, le pire étant debout et fléchi sur les jambes. La posture la plus connue, qui varie entre les différents Qigong, mais qui revient à peu près toujours à la même forme, c'est la posture du Zhanzhuang, ou dite "posture de l'arbre". Comme nous l'avons présenté un peu avant, Marceau Chenault a décrit en détail cette pratique dans son article intitulé "La posture de l'arbre" publié aux STAPS :

(...)” « la posture de l'arbre » repose, comme le qigong, sur le dynamisme principal du Qi (Robinet, 1991). Celui-ci s'introduit dans l'histoire de la pensée chinoise comme un « principe de réalité unique qui donne forme à toute chose et à tout être dans l'univers, ce qui implique qu'il n'existe pas de démarcation entre les êtres humains et le reste du monde » (Cheng, 1997, p. 252).” (Chenault, 2010, p. 29)

La posture semble absurde vue de l'extérieur à la pratique de celle-ci. C'est une expérience personnelle, en tout cas subjective, mais personnelle aussi dans ce qu'elle a de privé et de difficilement praticable "hors les murs" d'un cadre de Qigong par exemple. Ne rien faire mais le faire bien résumerait assez bien cette pratique. Elle est difficilement praticable en public pour la raison que ne rien faire, debout, dans une position qui n'est pas confortable, pour quelqu'un qui ne l'aurait jamais pratiqué, peut déranger. J'en ai moi-même fait l'expérience quand je fus surpris par des amis dans un pré, où je pensais être seul. Les amis en question se sont interrogés sur ce que je faisais et, après m'avoir observé pendant une demi-heure et voir que je n'avais pas bougé, cela a commencé à les inquiéter. J'ai dû ce jour-là passer une soirée entière à expliquer ma démarche. La posture de l'arbre dans le Zhineng Qigong a une durée qui peut varier de quinze minutes à une durée illimitée, moyennement pratiquée une heure, plus difficilement pratiquée deux heures. Deux heures et plus sont le plus souvent des pratiques exceptionnelles où le pratiquant a perdu la notion du temps. Le Zhanzhuang est la pratique que j'ai le plus pratiquée d'entre toutes les pratiques de Zhineng Qigong, sans compter les années où je la pratiquais dans le cadre des arts martiaux. Pendant plus

de deux ans, j'ai pratiqué cette posture avec une moyenne d'une heure par jour, tous les jours. Cette démarche m'est venue d'une volonté expérimentale de pouvoir m'auto-observer sur une pratique de long terme et pas seulement pendant les stages de Zhineng Qigong que j'observais. Aujourd'hui les douleurs sont parties, mais pas la souffrance, ce qui est différent. Toutefois, je n'ai pas de difficulté à suivre une pratique de plus d'une heure guidée par un instructeur. C'est même grâce à cette pratique qu'il m'arrive de "briller" pendant les séminaires de Zhineng Qigong parmi les autres pratiquants, qui bien souvent ne pratiquent pas régulièrement, même si cela fait des années qu'ils pratiquent. Être debout pour méditer, car c'est une méditation debout, a ses avantages. Le Zhineng Qigong miserait sur l'engagement physique de ses pratiquants dans un de ses objectifs.

"Cette posture, à la fois ancrée et souple, est le point de départ pour une exploration plus profonde, que ce soit dans la quête de bien-être ou dans la pratique des arts martiaux. L'un des objectifs de cet exercice est de maintenir un esprit tranquille et stable, focalisé exclusivement sur les sensations présentes, sans se laisser détourner par des pensées extérieures. Il faut éviter de s'assoupir dans une position trop confortable (ce qui est bien peut souvent le cas) ou, au contraire, de se laisser dominer par des tensions corporelles excessives. Il est courant de ressentir différentes sensations telles que de la chaleur dans les paumes et les plantes des pieds, des picotements, ou des variations entre tension et relaxation, ce sont toutes des manifestations du qi, qu'il est important d'observer sans toutefois s'y accrocher, les phénomènes sensoriels apparaissent et disparaissent au sein de la conscience." (Gutekunst, 2024)

Sans rentrer dans la métaphysique et les postulats paranormaux<sup>3</sup> (Kuhn, 1991), il permettrait une plus grande concentration de l'esprit et donc de la conscience dans le corps. Là où il est facile de s'endormir ou de penser à une multitude de choses pendant une méditation assise ou allongée, penser devient difficile face à une longue période de douleur. Il est à préciser que Marc Gutekunst explicite que tenir en posture ne relève, *in fine*, pas de la pratique régulière, mais bien du développement de la conscience. Ici encore, c'est une démarche émersionologique de la part des pratiquants qui sont curieux de voir l'évolution esthésiologique de leurs expériences de pratique de la posture. La posture, pour sa difficulté, est une épreuve dans le Qigong pour beaucoup de pratiquants et il n'est pas un stage où il n'y a pas une posture proposée, soit en thème de séminaire, ou le plus souvent comme pratique de clôture.

---

3. Paranormal qui s'oppose au cadre d'entendement de la science normale.

Cet article parle du décalage entre le vécu corporel et la capacité à émettre un discours sur celui-ci, mais pas seulement :

”(...) l'impossibilité de redescendre dans son corps vivant à ce qui serait le degré zéro de la vérité corporelle. Cette discontinuité entre l'activité du corps vivant et la logique discursive de la conscience du corps vécu pose le problème de l'expression du sens du corps vivant dans le langage du corps vécu. (...) Le corps qui s'écrit suppose que le vivant produise le texte en nous, la main consciente n'incarnant que ce qui émerge de notre vivant.” (Da Nobrega, 2017, p. 41)

Nous voyons ici que l'émersiologie est une méthode de prise de conscience spontanée, où l'expérimentateur attend de son expérience corporelle la manifestation d'une connaissance corporelle. La démarche du pratiquant de Zhineng Qigong n'est pas très éloignée de celle de l'émersiologie, tant les théories du Zhineng Qigong sur la conscience, comme le professeur Pang l'entend, sont riches de précisions sur l'explication de différents types de conscience, mais aussi sur les méthodes pour atteindre ces objectifs de conscience. L'émersiologie pourrait être comparée à un type de conscience qualifiée par le Zhineng Qigong de ”*Consciousness related with experiencing and observing*” ou dite ”*the feel-observe thinking*” (Ti Cha Si Wei, 体察思维) :

”Nous pouvons appeler cette pensée d'observation du ressenti (Tǐchá sīwéi, 体察思维). C'est une conscience utilisée pour sentir et observer notre propre activité de vie intérieure, et dans l'idéal un état d'esprit que nous retrouvons dans la pratique du Qigong. Quand quelqu'un pratique le Qigong, il a besoin de se concentrer sur ses propres processus de vie interne, sentant le mouvement et les changements à l'intérieur de ceux-ci. Cet état de conscience se réfère à une phrase du Bouddhisme Zen : *Yīn dìng shēng huì* (因定生慧), laquelle se traduit par : ”la stabilité rend plus profonde l'observation”. Dans le Zhineng Qigong c'est la concentration de la conscience qui renforce l'activité de la vie. Pendant ce processus, il n'existe aucune pensée logique ou de jugement ou encore de déduction. Les sensations et les émotions peuvent bien être présentes, mais elles sont observées sans les analyser. Avec plus de stabilité, l'observation est plus grande, plus grande est l'observation et plus grande est la stabilité. La conscience sent directement et observe la variété des changements intérieurs.” (Pang, 2015, p. 127)<sup>4</sup>

---

4. Traduction personnelle d'après le texte anglais : ”We can call this feel-overse thinking (Ti Cha Si

**”Avec plus de stabilité, l’observation est plus grande, plus grande est l’observation et plus grande est la stabilité. La conscience sent directement et observe la variété des changements intérieurs”.**

Placer la conscience au niveau de l’écoute, de l’activité corporelle elle-même est une des définitions que le Zhineng Qigong donne de l’activité du Qigong. De ce point de vue, l’émersiologie pourrait prendre comme synonyme le Qigong, dans cette dernière définition que nous venons de voir. La coconstruction collective se voit encore ici, dans un échange intellectuel basé sur des observations scientifiques et dans une activité corporelle dans des champs d’exploration hors science ou de sciences paranormales dans le Zhineng Qigong. Si les ouvrages traduits des écrits du professeur de MTC Pang sont rares, ils influencent largement le travail de Marc Gutekunst qui enseigne le Zineng Qigong avec des orientations de pratique se focalisant sur la conscience.

Récemment, Marc Gutekunst a organisé des stages en ligne, depuis le début de la pandémie, des stages proposant une pratique dans l’étude de *Yi Yuan Ti*, une qualité de la conscience du Zhineng Qigong. Cela se passait sous forme de méditation guidée, le plus souvent assis. Les séances duraient deux heures, de dix-neuf heures à vingt et une heures. Graduellement, les étudiants suivaient une progression dans la méditation proposant d’aller de plus en plus profondément dans la perception du corps, puis dans une pensée de vacuité, s’aidant de vocalisation et de visualisation de lieu au sein de la tête, que les pratiquants devaient chercher. Les vocalisations étaient là pour aider à ressentir cette partie du cerveau que Marc Gutekunst expliqua, se focalisant sur la glande pinéale. En effet, la vocalisation de *Shen Ji* (le nom de cette zone du cerveau pour le Zhineng Qigong) proposait d’amener consciemment le pratiquant à appeler cette zone et à observer la résultante de la vibration dans le corps provoqué par le son émis par les cordes vocales. J’ai pu assister à ses stages depuis chez moi et suivre cette évolution et les retours des pratiquants sur cette pratique. C’est surtout une perspective différente sur le quotidien qui est proposée et entraînée lors

---

Wei, 体察思维). It is consciousness used to sense and observe the self’s inner life activity, ideally the kind of mind-state found in qigong practice. When people practice qigong they need to focus on their own internal life processes, sensing movement and the changes within them. This state of consciousness is referred to in the Zen Buddhist phrase, *Yin Ding Sheng Hui* (因定生慧), which translates as ”stability deepens the observation”. In Zhineng Qigong it is a focusing of consciousness to strengthen the life activity. During the process there exists no logical thinking or judgment or deduction. Feelings and emotions may be there but they are observed without analysis. With more stability there is greater observation, and the greater the observation the more the stability. Consciousness directly senses and observe the various inner changes.”

des séances le soir, avec la proposition faite aux pratiquants d'observer leur quotidien autrement. Jousse utilisait le vocabulaire du jeu, d'être joué par le reflet du monde incarné par l'anthropos, mais aussi la possibilité, une fois l'anthropos construit, "de ne plus se faire jouer par", mais de prendre les rênes et de jouer soi-même. C'est dans cette perspective que je comprends ce genre d'exercice, ou au moins, que c'est la proposition faite aux pratiquants avec cette étude de *Yi Yuan Ti*.

## 10 Conclusion

L'apraxie, dont Marcel Jousse nous parlait quand il évoquait la difficulté que nous avons à intégrer le geste à nos connaissances intellectuelles, nous amène à considérer autrement le geste et la perception des mouvements internes. C'est le processus de connaître par l'expérience du corps, par le geste, intussuceptionné (Jousse, 2008), c'est-à-dire, compris, intégré, et qui nous a nourris de sa substance après ingestion, digestion. La vision de Jousse était une vision des plus organique quand il s'agissait de parler d'apprentissage par mimisme, par répétition, et par appropriation qui font la connaissance, le savoir, par le geste et donc par l'expérience. La dichotomie entre l'anthropos et le cosmos, permet de comprendre l'évolution de l'être humain, s'écologisant (Varela, 1987), s'adaptant à son milieu, en d'autres mots, et apprenant des autres. La dimension d'enseignement passe par l'auto-apprentissage, dans les pratiques que j'ai observées, comme le ZNQG. L'instructeur, guidant par la voix, verbalise l'attention que les apprenants doivent suivre, et pratique pendant qu'il enseigne, ce qui permet le mimisme dont nous parlait Marcel Jousse. C'est un rythme, entre l'écoute de soi et l'écoute de ce qu'il faut faire, ainsi que l'exemple même de comment bien pratiquer, toujours avec la référence de l'enseignant.

L'émersiologie, dans un contexte ethnographique, et au service de la recherche en anthropologie, nous a permis de concilier deux choses : l'usage de la phénoménologie (dont nous n'avons que peu employée lors de l'écriture de ce texte) qui a la particularité d'interroger les notions de conscience et de présence via la "transcendance", c'est-à-dire, du haut vers le bas ; "*top-down*", où la penser permet la réalisation du vécu, la prise de conscience, et la connaissance empirique, "*down top*". La "langue du corps" (Andrieu, 2018), concept développé par Bernard Andrieu, est la tentative de témoigner du vivant, comprenant que les mots, la pensée qui s'articule avec des mots n'a pas sa place dans le présent, ce sont d'autres modalités de représentation, de paroles sans mots, qui sont alors prospectés. Le

ZNQG, avec sa théorie de différentes formes de conscience, même si le mot conscience n'est pas le plus précis pour en parler, s'est essayé, en Chine, et maintenant en France, de mettre des mots sur le vivant qui, justement, se vit sans mots. Le *Tichá s̄wéi*, cette pensée d'observation du ressenti, est un exemple de collaboration possible entre les acteurs d'un terrain anthropologique et la recherche épistémologique. Ce sont des perspectives de recherches participatives, faites avec les personnes observées, spécialistes de leurs arts, que nos recherches nous conduisent. L'émersiologie est encore à la recherche de modalités d'observation et reste ouverte aux suggestions d'amélioration et à la discussion, car elle est très récente. L'anthropologie s'en empare à son tour et les recherches que nous engageons avec elle nous permettront, avec le temps, de donner une voix au corps, là où les mots ne peuvent pas traduire le vivant.

# Bibliographie

## Références

- Andrieu, B. (2013). Sentir son corps en première personne : une écologie pré-motrice. *Movement - Sport Sciences*, 81(3).
- Andrieu, B. (2018). *La langue du corps vivant*. Number 2 in *Émersiologie*. Librairie philosophique J. Vrin, Paris.
- Andrieu, B. et Burel, N. (2014). La communication directe du corps vivant. Une émerisiologie en première personne. *Hermès*.
- Cerlet, D. (2014). Marcel Jousse : à la croisée de l'anthropologie et des neurosciences, le rythme des corps. *Parcours anthropologiques*, (9) :24–38.
- Chenault, M. (2010). La posture de l'arbre : zhanzhuang :. *Staps*, n° 89(3).
- Da Nobrega, Terezinha Petrucia et Andrieu, B. (2017). Sentir le vivant de son corps : trois degrés d'éveil de la conscience. *Staps*, n° 117-118(3).
- Grassi, V. (2018). Le Qigong ou de l'énergie des émotions. Analyse symbolique d'une pratique d'écologie corporelle :. *Corps*, N° 15(1).
- Guillain, André et Pry, R. (2012). D'un miroir l'autre. Fonction posturale et neurones miroirs. *Bulletin de psychologie*, Numéro 518(2).
- Gutekunst, M. (2024). *Qigong - Un périple au coeur du souffle*. Le Mercure Dauphinois, Grenoble.
- Ingold, T. (2015). *The life of lines*. Routledge, London ; New York.
- Ingold, T. (2022). *Imagining for real : essays on creation, attention and correspondence*. Routledge, Abingdon, Oxon ; New York, NY.
- Jousse, M. (2008). *L'anthropologie du geste*. Number 358 in Tel. Gallimard, Paris.
- Kuhn, Thomas Samuel et Meyer, L. (1991). *La structure des révolutions scientifiques*. Number 115 in Champs. Flammarion, Paris, nouv. éd. augm. et rev. par l'auteur edition.

- Laplantine, F. (2005). *Le social et le sensible : introduction à une anthropologie modale*. L'anthropologie au coin de la rue. Téraèdre, Paris.
- Micollier, (2007). Qigongand« nouvelles religions » en chine et à taiwan : instrumentalisation politique et processus de légitimation des pratiques :. *Autrepart*, n° 42(2).
- Palmer, D. (2001). Falun Gong : la tentation du politique. *Critique internationale*, 11(2).
- Palmer, David et Goossaert, V. (2005). Chine. Le temps des traditions recomposées. *Sciences humaines*, 160(5) :40–43.
- Pang, M. (2015). *The Theory of Hunyuan Whole Entity : Foundation of Zheneng Qigong Science*. ZQ Educational Corporation.
- Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person : An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5 :229–269.
- Shusterman, R. (2007). Self-Knowledge and Its Discontents. *Philosophy of Education*.
- Shusterman, R. (2010). Le corps en acte et en conscience, presses universitaires de nancy - éditions universitaires de lorraine. *Le Corps En Acte : Centenaire Maurice Merleau Ponty*.
- Shusterman, R. (2019). Aesthetic Experience and the Powers of Possession. *The Journal of Aesthetic Education*, 53(4).
- Varela, F. (1987). L'individualité : l'autonomie du vivant. In *Sur l'individu*, Points. Le Seuil, Paris.
- Wacquant, L. (2001). Whores, Slaves and Stallions : Languages of Exploitation and Accommodation among Boxers. *Body - Society - BODY SOC*, 7.
- Winiger, Fabian et Chenault, M. e. M. N. (2017). « Quand l'esprit ne peut sentir le corps » : dépasser le dualisme cartésien du corps-esprit avec la pratique du qigong :. *Staps*, n° 117-118(3).