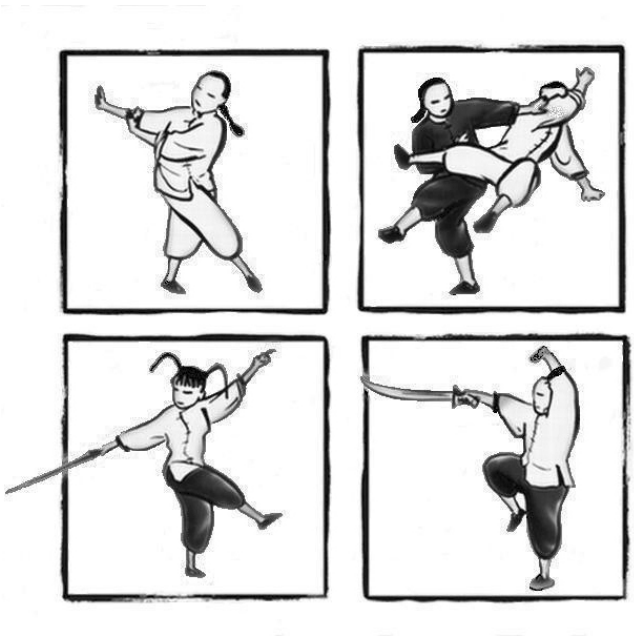
Véronique Doleyres

L'apprentissage du Tai-chi chuan aux comédiens en formation



Une réflexion sur la mission et les limites du Tai-chi chuan
Enseigné à la Manufacture par Dominique Falquet

Exigence partielle à la certification finale
Manufacture – Haute école de théâtre de Suisse romande
Mai 2012

Résumé

Ce mémoire de recherche traite de l'utilité et des limites du Tai-chi chuan utilisé pour fortifier la technique de l'acteur lors de sa formation. Dans cette étude, je définis le Tai-chi chuan et sa provenance et j'explique pourquoi il est enseigné dans la plupart des écoles de France et de Suisse. Je décris les exercices enseignés aux élèves de la Haute école de théâtre de Lausanne (la Manufacture) par Dominique Falquet et j'en retire les bénéfices pour une approche théâtrale. Pendant ces observations, je constate les lacunes existantes entre les liens du Tai-chi chuan et le plateau et essaie d'y trouver des solutions. Enfin, je propose un exercice tiré du Tai-chi chuan pour aider le comédien à être à l'aise avec un texte et ainsi ouvrir le débat sur le futur de cette discipline au sein d'une école de théâtre.

Remerciements à

Madame Rita Freda, pour sa présence, ses encouragements et son intérêt

Madame Béatrice Piccon-Vallin, pour ses précieux retours et son investissement

Monsieur Dominique Falquet, pour sa présence, son écoute et son intérêt

Monsieur Marc Proulx pour son investissement, son écoute et son intérêt

Monsieur Christian Geffroy Schlittler pour ses encouragements et son intérêt

Monsieur Christophe Jacquet pour ses recherches

Monsieur Jean-Baptiste Roybon pour son écoute et son aide

Sommaire

INTRODUCTION **5**

1. LE TAI-CHI CHUAN, L'ART DU DESEQUILIBRE **7**

2. LE TAI-CHI CHUAN A LA HETSR DE LAUSANNE **9**

2.1. LA FORME DU TAI-CHI CHUAN 14

2.1.1. Les liens entre la Forme et le théâtre *17*

2.2. LES HUIT PIECES DE BROCART 20

2.2.1. Exécuter les Huit pièces de Brocart *21*

2.2.2. Les liens entre les Huit pièces de Brocart et le théâtre *21*

2.3. LA MEDITATION 23

2.3.1. Méditer *23*

2.3.2. Lien entre la méditation et le théâtre *24*

2.4. LA POUSSEE DES MAINS 25

2.4.1. Le combat à deux (à mains nues) *26*

2.4.2. La poussée des mains et le théâtre *26*

2.5. LE SABRE 28

2.5.1. Utiliser un sabre *28*

2.5.2. Le sabre et le théâtre *28*

3. LE TAI-CHI CHUAN ET LE TEXTE **30**

CONCLUSION **33**

BIBLIOGRAPHIE **35**

ANNEXES **36**

Introduction

L'union harmonieuse de concept mentaux et de sensations physiques n'est pas une chose simple à obtenir.[1]

Le corps a une place importante dans le théâtre. Il est devenu l'égal du texte qui a longtemps été placé au premier plan, laissant le corps au second plan. Aujourd'hui, les comédiens et metteurs en scène sont conscients que le corps est l'instrument principal de l'acteur et qu'il faut l'écouter, l'observer, en prendre soin et l'accorder. Il est aussi précieux qu'un partenaire qui joue avec l'espace et les autres. On laisse le corps réfléchir au même titre que notre mental. L'intellect se branche aux cellules et c'est cela qui forme le tout, l'ensemble et la cohésion. Cette formule fait que le comédien est entier et vrai.

En tant que future comédienne professionnelle, j'aimerais que mon corps dise ce que je pense et que ma pensée soit visible dans mes gestes. Ce qui donne pour mission de lier la pensée à son enveloppe.

Pour pouvoir travailler sur cet élément important dans ma formation, j'ai pris conscience, depuis deux ans, que les cours de Tai-chi chuan enseignés par Dominique Falquet à la Haute école de théâtre de Suisse romande, sont un excellant outil de travail pour lier le corps et l'esprit. En effet, durant ma formation, j'ai pu constater que ma concentration, ma présence, mon écoute, mon espace, mon calme et ma respiration étaient devenus plus forts. Ma technique corporelle s'est développée aux cours des deux premières années d'école. Bien entendu, les cours techniques (corps et voix), sont un tout. Le but de chaque cours technique est de renforcer les qualités mentionnées plus haut, et d'en développer d'autres. Je remarque que parmi tous ces enseignements, le Tai-chi chuan regroupe presque toutes les particularités de chaque discipline. L'énorme avantage du Tai-chi chuan, c'est qu'il est hors esthétique, que c'est une méthode globale, qui pourrait convenir à chaque acteur pour exercer son instrument.

---

[1] OIDA Yoshi, *L'Acteur flottant*, traduit de l'anglais par Martine Millon, Paris, Actes Sud, 2002.

Cependant, en automne 2011, quelques élèves de la promotion F ont donné un avis bien moins positif concernant les cours de Tai-chi chuan. Certains affirmèrent que ces cours étaient inutiles, donnant quelques arguments pertinents. Pour moi, pour qui le Tai-chi chuan a été d'une aide précieuse et considérable durant ma formation pour le moment inachevée, ces mots m'ont touchés et instinctivement, j'ai pris position pour défendre le Tai-chi chuan. Maintenant, avec quelques mois de recul, j'aimerais - plutôt que de rester accrochée à mon point de vue - faire une recherche sur la nécessité du Tai-chi chuan dans une école de théâtre. C'est pourquoi, dans ce mémoire, je vais me consacrer à l'étude des exercices enseignés par Dominique Falquet au sein de la Manufacture. Je tacherai d'y voir, pour chaque entraînement, les points qui aident un acteur à perfectionner sa technique, et ses limites dans le cadre d'un enseignement destiné aux futurs comédiens.

Parallèlement aux cours de Dominique Falquet, tout au long de ma troisième année, je m'engage à pratiquer régulièrement ces exercices, de sorte qu'au long de la rédaction de mon mémoire, je puisse expérimenter concrètement ce que j'y décris. Ainsi, je vais théoriser une pratique, ce qui aura pour conséquence de lier la pratique du plateau avec la théorie du mémoire. Je souhaite également trouver quelques exercices supplémentaires inspiré du Tai-chi chuan pour pouvoir les utiliser dans un but précis : l'apprentissage du texte.

Un autre point que je m'engage à observer, c'est comment les élèves recevant un cours technique de Tai-chi chuan le matin, le mettent en lien avec les cours d'interprétation l'après-midi. Comment cette discipline peut-elle fonctionner avec la réalité d'un acteur sur le plateau ? Cette fameuse « méthode globale » est-elle compatible avec les esthétiques demandées par les metteurs en scène qui interviennent à l'école ? Cet art martial serait-il une sorte de toilette de l'acteur, comme le prétend les exercices de Stanislavski, ce qui aurait pour mission de préparer les futurs comédiens à être autonomes ?

Je vous invite à constater ma recherche, qui donnera, je l'espère, une ouverture et un questionnement sur l'avenir de cet discipline enseignée depuis les année trente dans les école de théâtre en France et depuis 2006 à la Hetsr.

1. Le Tai-chi chuan, l'art du déséquilibre

L'âme désir habiter le corps pace que, sans lui, elle ne peut ni agir, ni sentir.
Léonard De Vinci[2]

Le Tai-chi chuan est un art martial originaire de Chine, sa provenance reste floue et incertaine. L'une des nombreuse légendes raconte l'histoire d'un homme nommé Zhang Sanfeng, qui aurait observé un serpent se battre avec une pie. Le serpent aurait gagné et Zhang Sanfeng aurait fait la constatation suivante : « Le serpent combat en souplesse et avec des déplacements curvilignes. Cela prouve la suprématie de la souplesse sur la rigidité, l'importance de l'alternance du Yin et du Yang[3]. ». Ainsi, Zhang Sanfeng aurait conçu les bases fondamentales du Tai-chi chuan.

Dominique Falquet, professeur de Tai-chi chuan à la Manufacture, nous propose une définition du Tai-chi chuan en lien à la légende de Zhang Sanfeng.

> *Tai-chi veut dire "le yin et le yang". Chuan ça veut dire la boxe. Donc Tai-chi chuan ça veut dire la boxe du ying et du yang. On peut se battre avec la dureté mais aussi avec la faiblesse, pas seulement avec le plein mais aussi le vide, pas seulement avec l'opposition mais la soustraction. C'est ce qui résume le Tai-chi chuan[4].*

Je constate donc qu'il y a deux aspects dans le Tai-chi chuan. Le premier est le combat et le deuxième est la différence entre deux opposés. La subtilité se trouve dans l'équilibre des deux opposés, qui devrait, en Tai-chi chuan, travailler ensemble.

Seulement, ici je ne désir pas traiter du Tai-chi chuan comme entrainement au combat. Je veux exposer des principes tirés du Tai-chi chuan pour inviter les comédiens à en faire un outil de training, ou non, suivant leurs caractères, leurs besoins et leurs envies.

---

[2] Cité d'après PEZIN Patrick, *Le livre des exercices à l'usage des acteurs*, Montpellier, L'Entretemps, 2002, page 185.
[3]DESPEUX Catherine, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie*, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 1981, page 16.
[4] Propos recueillis par Véronique Doleyres lors de l'interview du 04.10.11 à la HETSR, *cf* annexes page 36.

De ce fait, la définition du Tai-chi chuan comme elle est exposée ici par Dominique Falquet ne correspond peut être pas tout à fait aux attentes d'une école. Je veux parler surtout de la boxe. Cependant, vu que la boxe est contrebalancée par l'équilibre de deux contraires, je peux me permettre d'y trouver une subtilité utile aux comédiens. En effet, un comédien se doit d'être sans arrêt en conflit. C'est grâce au conflit qu'une histoire théâtrale avance. Patrick Pezin, qui a écrit un ouvrage contenant des exercices de training d'acteur explique très bien cette notion de conflit :

> *Le niveau de jeu le plus essentiel est l'échange vivant entre deux partenaires. Et cette relation est un processus organique qui engage l'acteur dans son entier. Relation mutuelle qui doit être une communication dynamique permanente. Il ne faut pas oublier que c'est grâce à des actions réciproques entre les partenaires que mûrit le conflit dramatique*[5].

Il est donc important que les partenaires de jeu se retrouvent en conflit et c'est ainsi que vient s'inscrire le principe du yin et du yang. En effet, pour être en conflit, il faut deux opposés qui s'affrontent, deux rapports de force qui se modulent en fonction de la situation. C'est un des procédés basiques du théâtre.

Il me semble nécessaire, après m'être penchée sur la définition du Tai-chi chuan, d'amener une note de réflexion plus vaste. Le Tai-chi chuan, à la base, propose cette idée du yin et du yang et le théâtre, à la base, nait un déséquilibre constant. Je suis obligée d'y voir un parallèle extrêmement proche.

---

[5] PEZIN Patrick, *Le livre des exercices à l'usage des acteurs*, Montpellier, L'Entretemps, 2002, page 112.

2. Le Tai-chi chuan à la HETSR de Lausanne

Apprenons à être reliés à nous-mêmes[6].

Wolf Lowenthal

Né à Genève en 1966, Dominique Falquet débute sa formation dans les arts martiaux en 1984. Il a vécu plusieurs années en Malaisie où il a appris le Sao-Lim, le Hsing-l et le Tai-chi chuan. Il commence à enseigner ces disciplines à Berlin, de 1996 à 2002, puis retourne à Genève. En 2007, il fonde dans cette même ville, le club « Yin-Xin » où il enseigne le Sao-Lim, le Hsing-l et le Tai-chi chuan. Cette même année, il commence à enseigner le Tai-chi chuan à la Haute école de théâtre de Lausanne.

Dominique Falquet adapte ses cours aux besoins des futurs comédiens pour leur permettre d'acquérir certains outils corporels importants, intimement lié au théâtre. Ainsi il permet aux élèves d'expérimenter les outils du Tai-chi chuan et leur donne la possibilité de devenir autonomes. Les cours de Tai-chi chuan sont donnés à raison de deux heures par semaine pendant les trois ans du cursus de formation.

Dominique Falquet tient un programme rigoureux avec un grand sens de la pédagogie. Il sait parfaitement qu'il s'adresse à des apprentis comédiens qui ne sont peut-être pas conscients de l'utilité des cours de Tai-chi dans leur formation. Meyerhold fait remarquer : « L'acteur doit être *en pleine forme physique*. C'est-à-dire qu'il doit avoir le coup d'œil juste, connaître à n'importe quel moment le centre de gravité de son corps et ne pas *flotter*[7]. » Si ce n'est pas le cas, si l'acteur *flotte*, il ″ perd en présence″. Tous les jours, les comédiens et les metteurs en scène se soucient de la qualité de la présence mais personne n'est capable d'expliquer comment faire pour gagner en présence. Les exercices proposés par Dominique Falquet sont des entraîneurs de présence. Dominique Falquet fait remarquer :

> *Ce qui me semble proche dans la pratique des arts martiaux ou dans la pratique de n'importe quel art, c'est la présence. C'est le fait d'être ici et maintenant. Et dans les arts martiaux il y a beaucoup d'outils pédagogiques, dans le sens où à la moindre erreur il y a tout de suite une sanction. [...] Evidemment, on ne cherche pas ça ici. Ici,*

---

[6] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. Un grand maître de Taï-chi parle*, traduction de l'anglais par Vincent Béja, Paris, Le Courrier du Livre, 2009, page 69.
[7] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, Tome 2, Lausanne, L'Age d'Homme, 2009, page 136.

le Tai-chi chuan est particulièrement intéressant car il donne des outils d'auto-analyse pour savoir si tu es là ou pas[8].

La présence est une notion extrêmement difficile à concevoir. Pour le mot présent, le dictionnaire nous propose la définition suivante : « Qui est, qui existe maintenant, dans le temps où l'on parle[9]. » C'est la même définition que celle de Dominique Falquet. Cependant, être ici et maintenant paraît banal car chaque personne vit sur le moment présent. C'est pourquoi je constate une difficulté à parler de la présence comme si c'était un outil de travail. Dans les ouvrages d'arts martiaux, cette notion n'est pas définie. Pourtant, tout semble tourner autour de l'instant présent. On parle aussi de concentration. Dominique Falquet, nous démontre la nécessité d'être toujours dans l'instant : « Si tu as un moment d'inattention, tu te prends un coup de poings dans la figure[10]. » En théâtre, l'enjeu n'est pas le même, on ne va pas recevoir un coup de poings dans la figure. Mais si toutes les informations que donne le partenaire ne sont pas prisent en considération, le lien entre eux sera coupé et le public sentira un flou entre des personnages. C'est de l'ordre de la sensation, ce ne sera pas visible.

Pour moi, la présence est un équilibre physique entre soi et le partenaire, entre soi et l'espace, entre soi et l'objet de concentration, entre sa personnalité et le personnage incarné. C'est aussi savoir où l'on est et ce qu'on y fait avec précision. C'est savoir anticiper les actions, prendre de l'extérieur et recevoir.

Il est important de procéder de manière structurée, afin que les exercices s'apprennent dans un ordre progressif. Certains fondamentaux ne peuvent être omis. Pour le suivi des études, Dominique Falquet procède méthodiquement.

Pour moi je planifie mon programme en trois degrés. En première année, on essaie de mettre en harmonie la structure corporelle. De sentir les axes, les orientations, comment fonctionnent les articulations, de sentir le plein et le vide, sur quelle jambe il y a le poids, sur quelle jambe il y a le vide, sentir le transfert, sentir le pivot… ça c'est la mécanique. En deuxième on descend plus loin avec le travail du chi-gong. On va plus en profondeur et plus à l'extérieur. On fait le travail à deux. On essaie de se mettre en harmonie avec l'autre. Avec le partenaire et le monde extérieur. Plus loin dans ton monde intérieur et plus loin dans ton monde extérieur. En troisième, on se met en harmonie avec un objet. Et utiliser cet objet comme médium pour dialoguer avec l'autre. Ici, par l'intermédiaire du sabre[11].

---

[8] Interview de Dominique Falquet *op.cit*,
[9] *Le Petit Larousse Illustré*, Paris, 2005, p.862
[10] Interview de Dominique Falquet *op. cit.*
[11] *Ibidem*

Un comédien se doit de connaître avec précision son instrument de travail qui est son corps. Meyerhold explique déjà cette manière d'aborder l'acteur dans les principes de la biomécanique. « La création de l'acteur se ramenant à la création de formes plastiques dans l'espace, cela implique qu'il lui faut étudier la mécanique de son corps. Cela lui est nécessaire parce que toutes manifestations d'une force, et en particulier dans un organisme vivant est soumise à une loi mécanique unique[12]. »

Nous avons traversé avec Christian Geffroy Schlittler[13] dans le cadre du cours de dramaturgie en deuxième année, le principe de la biomécanique de Meyerhold. Nous avons essayé de reproduire, grâce à des vidéos, quelques séries de mouvements biomécaniques. J'ai immédiatement compris le lien avec le Tai-chi chuan en ce qui concerne l'apprentissage de la conscience du corps. Évidemment, je ne suis pas en mesure de parler précisément de la biomécanique mais je sais que cette méthode meyerholdienne possède sa propre esthétique est ne peut être pratiquée que par des acteurs meyerholdiens. Or le Tai-chi chuan peut être expérimenté par des personnes de tous horizons, du plus jeune au plus vieux. C'est un entraiment physique qui conviendrait à chaque acteur. C'est ce que je développerai dans l'explication des exercices.

Extrait du tir à l'arc issu de la biomécanique de Meyerhold

[12] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre, op. cit*, page 137.

[13] Christian Geffroy Schlittler est un comédien metteur en scène qui intervient parfois à la HETSR.

Durant les trois années de Tai-chi chuan, les élèves passent par plusieurs étapes qu'ils ne franchissent pas tous au même moment. Lorsque je suis arrivée à la Manufacture, je considérais avoir eu énormément de chance et il fallait absolument que je prouve que les jurés n'avaient pas commis d'erreur en me choisissant. Alors j'ai tout pris, tout ce que me donnait les intervenants. Mon problème était mon volontarisme, le fait de toujours vouloir bien faire et réussir, jusqu'à m'oublier. C'est-à-dire de ne plus savoir où sont mes propres limites et les dépasser. J'ai trouvé dans le cours de Tai-chi chuan, un endroit où il est impossible de s'oublier, car j'ai été directement confrontée à mes limites physiques. J'ai toujours eu des problèmes avec mon corps, pas de complexes, non, mais de la maladresse, un flottement. Cette maladresse est le symptôme d'un ancrage au sol faible, d'une conscience mince du corps. Mais très vite j'ai réalisé que le Tai-chi chuan rend caduque tout volontarisme. J'ai appris, au prix de désagréments physiques, qu'il fallait que je prenne conscience de mes limites et que je les respecte pour avancer dans l'apprentissage. Le but n'est donc pas de faire bien. Pour chacun, il s'agit de faire avec ce qu'il a et avec ce qu'il est aujourd'hui. L'important est le chemin, tout comme dans la création artistique.

Avoir un suivi régulier est extrêmement important. Lors d'un échange avec une élève de ma promotion au printemps de notre deuxième année, elle m'a dit qu'elle avait appris dans les cours de Tai-chi un élément essentiel, la patience sur le plateau. C'est-à-dire de ne pas se focaliser sur le problème mais l'analyser et l'accepter. Au même titre que les douleurs musculaires que provoque parfois la pratique du Tai-chi chuan. Lors de cet échange, la promotion n'avait plus eu de cours de Tai-chi chuan pendant six semaines pour des raisons de calendrier. Cette élève m'a confiée qu'elle avait à nouveau perdu cette patience car elle ne l'avait pas pratiquée régulièrement. C'est à ce moment-là que j'ai réalisé que le Tai-chi chuan était intimement lié au plateau. Non pas seulement pour la patience et la présence, mais pour toutes les qualités qu'un comédien devrait avoir et qu'on trouve aussi dans le Tai-chi chuan : la concentration, l'écoute, l'espace, le calme, la respiration, la tenue, la détente, etc.

Toutes ces qualités ne se gagnent pas d'un jour à l'autre, c'est le devoir du comédien, c'est son métier, de les entretenir jours après jours, techniquement. Pour Meyerhold, l'« aisance et la réussite arrivent quand le matériau est techniquement bien

équipé, préparé par un entraînement solide[14]. » Pour nous, élève de la Manufacture, ces qualités s'exercent et s'entretiennent grâce, notamment, aux exercices que nous enseigne Dominique Falquet durant les trois ans d'étude. Voilà les fameux outils techniques liés au théâtre dont je parlais plus haut.

Cependant, il se peut que certains de ces exercices ne conviennent guère à l'acteur, et qu'au lieu de développer certaines qualités, ils provoquent des réactions physiques et mentales violentes qui pourraient ralentir la progression dans la formation. Le Tai-chi chuan fait travailler en profondeur et peut faire sortir certaines douleurs enfouies dans nos souvenirs. Le fait de lâcher toutes ces douleurs est bénéfique pour l'équilibre de la vie. Cependant en formation, nous devons malgré tout pouvoir gérer un tant soit peu nos émotions. Ce qui voudrait dire que faire ce travail d'équilibre grâce au Tai-chi en trois ans de formation est un peu risqué. Certes il faut passer par cette phase obligatoire de remise en question en profondeur pour pouvoir prendre du plaisir en Tai-chi chuan. Mais il n'est pas nécessaire de franchir ce cap pour avoir du plaisir, il faut seulement accepter cette difficulté. Mais chaque comédien va à son propre rythme. Certains auront du plaisir et utiliseront les outils du Tai-chi en lien avec le plateau très rapidement, et d'autres ne pourront pas le faire. Il n'est là question d'aucun jugement, chaque personne est différente et avance dans les matières enseignées à une vitesse propre à chacun. Nous oublions que pour ce genre de discipline, l'important n'est pas d'être efficace. Lowenthal[15], écrivain qui enseigne désormais le Tai-chi chuan nous parle de « notre tendance à nous préoccuper du résultat plutôt que du cheminement[16]. » Ce qui nous permet d'avoir en main la clef de la patience car en Tai-chi chuan, nous avons le droit et même le devoir, d'aller à son rythme.

Je pense que pour éviter que les élèves aient le sentiment de subir parfois le Tai-chi chuan, il est extrêmement important de le lier au plateau, qui est souvent synonyme de plaisir pour un acteur. Or à la Manufacture, ce lien existe mais c'est l'élève seul qui doit le trouver. Il serait judicieux, pour l'avenir de l'école, que les cours d'interprétation de l'après-midi, soit teintés des outils des cours techniques du matin et *vice versa,* avec l'aide des enseignants. Il serait essentiel que les intervenants réguliers et irréguliers

---

[14] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, *op. cit*., page 102.
[15] Lowenthal est né en 1939 à Pittsburgh, il a travaillé comme dactylographe et scénariste.
[16] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing, op. cit*. page 21.

travaillent ensemble. En tous les cas Meyerhold est de cet avis lorsqu'il parle de la biomécanique. Il dit « La culture physique, l'acrobatie, la danse, la rythmique, la boxe et l'escrime sont sans conteste des matières utiles, mais seulement lorsqu'elles se trouvent introduites en tant qu'auxiliaires dans le cours de biomécanique, matière fondamentale et nécessaire à chaque acteur[17]. »

Cette notion de relation étroite entre la technique, la théorie et le plateau reviendra ponctuer les exercices car la réelle question qui se pose à nous, élèves de la Manufacture est bien entendu de savoir où se trouve le lien. Marc Proulx, responsable du module corps du TNS insiste sur ce point:

> *Il ne faut jamais oublier que ces pratiques « périphériques », même le chant lyrique pour lequel les comédiens ne se destinent pas à priori, n'ont de sens que parce qu'elles sont complémentaires et en lien avec les cours d'interprétation, Master class ou Ateliers longs, avec une pratique intense et quotidienne du théâtre[18].*

2.1. La Forme du Tai-chi chuan

A la Manufacture, la Forme[19] s'apprend en première année. La Forme est un terme utilisé pour qualifier l'exercice de base du Tai-chi chuan qui est en fait l'outil de formation du combattant. Le corps effectue une série de mouvements assez lents. La Forme permet de prendre conscience que lorsqu'une partie du corps bouge, tout bouge. On retrouve se fondement chez Meyerhold qui fait remarquer : « Si le bout du nez travaille, tout le corps travaille aussi. Il faut trouver avant tout la stabilité de tout le corps[20]. »

L'apprentissage de la Forme, comme l'ensemble des exercices de Tai-chi chuan, se fait de personne à personne par imitation. Il s'agit de transmettre un savoir-faire. C'est pourquoi l'enchaînement des mouvements varie d'un maître à un autre. Ici, je

---

[17] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, *op. cit*., page 80

[18] Interview de Marc Proulx, propos recueillis par Véronique Doleyres par mail le 01/12/2011, *cf.* annexes page 42.

[19] Je mets ici une majuscule car l'exercice de la Forme est plus qu'une forme de mouvements, il s'agit d'un exercice avec un concept intellectuel spécifique à la discipline du Tai-chi chuan.

[20] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre op. cit*., page 100.

parlerai donc de la Forme telle qu'elle nous à été enseignée par Dominique Falquet qui lui-même l'a apprise auprès de Maître P'ng durant les années qu'il a passé en Malaisie.

Chaque mouvement de la Forme a un nom. Ces appellations varient en fonction de l'héritage reçu du Tai-chi chuan. Certains mouvements sont plus longs que d'autres. L'important n'est pas de terminer le mouvement pour passer au suivant. Il faut rester lent et fluide pendant l'exécution du mouvement et lors du passage au mouvement suivant. C'est une sorte de phrase corporelle sans interruption de rythme. Catherine Despeux[21] note : « Tous les mouvements du Tai-chi chuan devant être curvilignes, les membres ne sont jamais complètement tendus. Les mouvement doivent être légers, lents, circulaire et enchaînés sans interruption comme un cercle sans commencement ni fin.[22] »

Voici la liste des noms de la Forme[23] :

Saluer.

13. Séparer les pieds.
14. Monter les bras.
15. Parer à droite.
16. Parer à gauche.
17. Parer à droite.
18. Saisir la queue de l'oiseau.
19. Simple fouet.
20. Monter les mains.
21. Coup d'épaule.
22. La grue blanche déploie ses ailes.
23. Brosser le genou gauche.
24. Jouer du pipa.

1. Brosser le genou gauche.
2. Dévier vers le bas.
3. Parer.
4. Frapper.
5. Retirer.
6. Repousser.
7. Fermeture apparente.
8. Ramener le tigre à la montagne.
9. Saisir la queue de l'oiseau.
10. Simple fouet.
11. Poing sous le coude.
12. Repousser le singe.

---

[21] Catherine Despeux est une sinologue française. Elle est professeur des universités à l'Institut national des langues et civilisations orientales en France.
[22] DESPEUX Catherine, *Taiji quan, art martial, op.cit.,* page 111.
[23] Pour vous aider à comprendre cette suite de mouvements, je vous invite à visionner le DVD en annexe qui contient la Forme effectuée par moi-même dans laquelle je formule chaque mouvement avant de le faire.

40. Vol en diagonale.
41. Les mains comme les nuages.
42. Simple fouet accroupi.
43. Coq d'or sur la jambe gauche.
44. Coq d'or sur la jambe droite.
45. Séparer les jambes à gauche.
46. Séparer les jambes à droite.
47. Demi-tour.
48. Coup de talon gauche.
49. Brosser le genou gauche.
50. Brosser le genou droit.
51. Frapper dans le bas.
52. Parer en avançant.
53. Saisir le queue de l'oiseau
54. Simple fouet.
55. La fille de jade tisse.

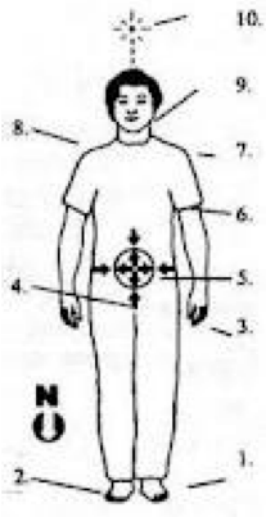
25. Parer à gauche.
26. Parer à droite.
27. Saisir la queue de l'oiseau.
28. Simple fouet.
29. Simple fouet accroupi.
30. Former les sept étoiles.
31. Chevaucher le tigre.
32. Balayer le lotus.
33. Tirer une flèche sur le tigre.
34. Dévier vers le bas.
35. Parer.
36. Frapper.
37. Retirer.
38. Repousser.
39. Refermer.

Saluer.

Il est très important de connaître par cœur physiquement cette liste de mouvement dans l'ordre. Il faut commencer par apprendre le premier mouvement et le nommer. Une fois qu'il est assimilé, vient le deuxième mouvement et ainsi de suite. Le plus important est de répéter le mouvement un nombre de fois très élevé. En procédant ainsi, on aiguise la technique du corps pour atteindre un mouvement parfait. Rien ne sert d'aller vite. Il faut laisser du temps au corps. Il existe un proverbe de Jean de la Fontaine qui exprime assez bien l'état d'esprit avec lequel j'aborde l'apprentissage de la Forme : « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage[24]. »

[24] DE LA FONTAINE Jean, *Fables*, *Le Lion et le Rat,* Paris, le poche, 2002, p.83

Il est essentiel de savoir d'où part le mouvement. Tout mouvement est initié par le centre de notre corps. En Tai-chi chuan, on l'appelle de *tantien*. Communément, c'est le centre de gravité. Il est situé trois doigts en dessous du nombril, près de la colonne vertébrale. La conscience de ce point se travaille avec la Forme. Il faut penser que lorsqu'on lève un bras, par exemple, ce n'est pas que la musculature de l'épaule qui fonctionne. La force vient du *tantien*, la chaine musculaire débute dans le centre de notre corps.



Le centre de gravité appelé *tantien*

Une fois les mouvements assimilés par le corps, il faut répéter indéfiniment la Forme entière. Jusqu'à atteindre, si possible, une quasi perfection dans les mouvements.

2.1.1. Les liens entre la Forme et le théâtre

Tout les comédiens ou les personnes devant s'exprimer en public connaissent cette peur étrange qu'on appelle le trac. Le trac peut être bénéfique et stimuler le comédien en jeu. En ce qui me concerne, le trac est dévastateur. Mon corps tremble et ma voix vacille. Je suis tendue et je perds mes moyens. Faire la Forme avant de jouer me permet de me concentrer sur ce que je dois faire. Wolf Lowenthal se souvient : « Le Maître a coutume de dire : ″ Plus on est détendu, moins on a peur. Et moins on a peur, plus on se détend.″ C'est la nature du progrès. […] La Détente, ce n'est pas simplement

s'avachir. Elle doit contenir une qualité de vitalité[25]. » La Forme est donc un outil pour travailler ce que j'appellerais la détente active. C'est un état d'éveil des sens mais sans crispation.

L'apprentissage de la détente active est extrêmement problématique pour moi. En effet, j'ai une tendance à me ramollir lorsque je suis détendue. J'en ai eu la preuve directe lors du stage de Slava Kokorine au printemps 2010 où nous travaillions *Le Suicidé* de Erdman. Slava Kokorine est un pédagogue de théâtre russe qui a développé sa propre méthode inspirée de Stanislavski et de Michael Tchekhov. Le metteur en scène nous a vu nous échauffer en faisant du Tai-chi chuan juste avant la générale qui fut catastrophique. Il nous a demandé si le fait de faire la forme de Tai-chi chuan, le fait de trouver un équilibre, une symbiose corps-esprit, nous donnait un calme trop grand pour jouer certaines situations. Dans quel état est-on quand on fait la Forme ? Quelle disponibilité a-t-on après ? Doit-on se préparer après la Forme pour « se mettre en jeu » ? Peut-être ne devrait-elle pas être utilisée pour la préparation scénique, mais seulement comme échauffement quotidien. Ou alors, il faudrait avoir une pleine maîtrise du Tai-chi chuan pour éviter l'effet de la mollesse. Cet effet ne devrait pas exister. Or, c'est un fait, il existe chez les débutants en Tai-chi chuan. Pourquoi ? Parce qu'apprendre à exécuter la Forme et pouvoir percevoir tous ces bienfaits est un travail très long. Le Tai-chi chuan sert d'entraînement et il faut que les outils soit appropriés et bien exécutés pour ne pas entraver le jeu de l'acteur. Il faut savoir très précisément quels exercices conviennent à quel moment. Cette expérience me prouve que mal executée, La Forme peut être un mauvais outil.

La Forme est une technique qui a pour but de faire entrer le corps dans un moule défini. Dans notre culture européenne, il est parfois difficile d'accepter le fait de faire comme les autres, de ressembler aux autres. Pour nous élèves, étudier la Forme représente souvent une source de conflit. Il nous est demandé d'entrer dans un moule alors que nous savons pertinemment que la singularité de chacun est notre richesse, que nos différences font notre particularité. C'est souvent la première étape dure à passer pour un élève comédien. Celle d'accepter de se fondre dans la masse.

Alors pourquoi apprendre à être semblable ? Dominique Falquet exprime : « La Forme permet de s'uniformiser pour permettre d'enlever le déguisement que tu t'es créé

[25] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. op. cit.*, page 18.

au fil des ans. Ainsi, quand tout sera enlevé, quand ta Forme sera le plus pur possible, tu seras près de ta personnalité. Proche de toi[26]. » Wolf Lowenthal quand à lui fait remarquer : « Lorsqu'on laisse tomber l'armure, qu'on apprend à s'accepter et à laisser œuvrer son être réel, l'énergie est restituée et l'on devient plus fort, plus créateur et plus aimant[27]. »

Pour moi, réunir plusieurs personnes et leur faire exécuter la même chose me renvoie immédiatement au travail choral. On apprend cette suite de mouvements pour arriver à un langage parfait, un souffle commun. Il faut être ensemble, s'écouter. Ne faire qu'un. C'est la base du travail théâtral. Avant toute chose, sur un plateau, les comédiens défendent une œuvre, un auteur, ils ont une partition commune. Pour qu'un spectacle fonctionne, il faut que tous se réunissent autour d'une même vision. La Forme nous apprend à travailler en groupe, à développer une complicité, à communiquer avec le même vocabulaire. Meyerhold dit que « dans chaque exercice collectif les participants doivent renoncer une fois pour toutes à ce désir constant de l'acteur : être le soliste[28]. » Il ajoute : « Lors d'un exercice de masse, chacun doit connaître sa place en la repérant par rapport à tous les partenaires et à l'espace dans les limites duquel il travaille[29]. »

Au théâtre, lorsque le travail de groupe est clair, que tout le monde sait vers quoi tend la création, chacun peut faire un travail personnel approfondi, propre à lui-même. En Tai-chi chuan, j'ai constaté pendant les cours de combat à deux[30], que chacun de mes collègues avait sa technique propre pour faire échouer son partenaire. Donc, en partant d'une base commune, nous trouvons notre propre singularité.

En tant que comédien, être vrai, près de soi, juste, sont des notions de base. La Forme nous permet de mener cette recherche, en parallèle avec le plateau. Travailler à se débarrasser de sa carapace pour être au plus près de soi lorsque l'on dit un texte ou que l'on danse, conduit irrémédiablement à la présence sur scène. La Forme permet la présence physique, de par son approche corporelle. Mais elle permet également la présence mentale grâce à l'état d'éveil qu'elle induit.

---

[26] Interview de Dominique Falquet *op. cit.*
[27] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing op. cit.*, page 37.
[28] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, *op. cit.,* page 101.
[29] *Ibidem*, page 100.
[30] Le « combat à deux » est un exercice décrit dans la rebique « La poussée des mains » page 25.

Pour Dominique Falquet la présence se définit ainsi : « Etre là, ici et maintenant[31]. » J'ajouterais : être calme et au plus près de soi. Dans les arts martiaux, si l'esprit vagabonde, il y a tout de suite sanction (par exemple un coup de poing). Evidemment, ce n'est pas ce genre de sanction qu'on trouve dans la Forme, vu qu'il n'y a pas de combat. Mais tout se voit. Si je ne suis pas présente, si je manque de concentration, je faute et mes mouvements ne sont pas précis. Donc je ne suis plus avec mes partenaires et je perds le groupe.

L'important est d'avoir pleine conscience de son corps pour pouvoir l'utiliser en tant qu'outil créateur. J'aime penser qu'une fois que mon corps est dans son moule, je peux me « démouler » et avoir une forme précise. Je décide de garder cette forme précise ou au contraire de la modifier. Mon corps est prêt à faire ce que je veux, j'en ai la pleine conscience, alors je peux jouer avec lui, composer avec lui. Faire de vrais choix artistiques et ne pas être victime de ce qui m'échappe. Mon corps est disponible pour recevoir et donner à voir.

2.2. Les Huit pièces de Brocart

Les Huit pièces de Brocart est un exercice appris seulement en deuxième année à la Manufacture. Comme le dit Dominique Falquet : « Il va plus en profondeur et plus à l'extérieur.[32] ».

On appelle aussi les Huit pièces de Brocart le *chi'gong*. Il s'agit d'une pratique chinoise qui a pour but de rendre l'organisme plus résistant. C'est un exercice basé sur la respiration. On inspire et on expire sur des mouvements bien définis. Il y a deux postures. Dans la première on se tient debout avec les genoux légèrement fléchis, la tête placée dans le prolongement de la colonne. Dans la deuxième dite la posture *du cavalier*, on se tient les pieds très écartés, les genoux fléchis à l'équerre, le buste et la tête droits[33].

---

[31] Interview de Dominique Falquet *op. cit.*
[32] Interview de Dominique Falquet *op. cit.*
[33] Pour vous aidez à comprendre les Huit pièces de Brocart, je vous invite à consulter les annexes page 47

Voici noms des huit postures :

1. L'immortel porte le ciel.
2. Bander l'arc et viser l'aigle.
3. Séparer le ciel et la terre.
4. Guetter les cinq fatigues et les sept ennemis.
5. Pousser l'horizon avec la tête pour chasser le feu du cœur.
6. Assouplir et fortifier le grand arc.
7. Serrer les poings avec les yeux en feu.
8. Briser les cent maladies.

2.2.1. Exécuter les Huit pièces de Brocart

Apprendre les mouvements des Huit pièces de Brocart implique une démarche différente que celle de la Forme. Chaque pièce a un début et une fin et ne s'enchaîne pas. A l'intérieur de chacune d'entre elles s'articulent des mouvements qui correspondent à une inspiration ou à une expiration. Il s'agit de trouver un rythme de respiration tout en faisant les mouvements. La sensation recherchée est de ne plus savoir si c'est la respiration qui provoque l'action ou l'action qui fait entrer l'air dans les poumons.

2.2.2. Les liens entre les Huit pièces de Brocart et le théâtre

Le but pour les comédiens est d'augmenter notre capacité respiratoire. Pour l'expérimenter presque chaque jour, j'avoue que c'est très efficace. Lors des cours de chant lyrique pratiqués sous la direction de Frédéric Meyer de Stadlenhofen[34], je constate qu'après avoir fait cet exercice, ma respiration est beaucoup plus profonde et plus vaste. Mon diaphragme est plus souple et mon soutien respiratoire plus fort.

[34] Frédéric Meyer de Standelhofen est professeur de chant au Conservatoire de musique de Lausanne et enseigne depuis septembre 2009 à la Manufacture.

Contrairement à la respiration occidentale, [la respiration pratiquée lors du chi'gong] n'est pas thoracique mais essentiellement abdominale ; c'est pourquoi les maîtres recommandent de relâcher la taille et l'abdomen. Elle s'effectue donc non pas par un travail de la cage thoracique s'écartant dans l'inspiration et revenant à sa place dans l'expiration, mais par un travail du diaphragme, qui s'abaisse dans la respiration et revient à sa place dans l'expiration, ce qui implique un gonflement de l'abdomen. On peut ainsi obtenir des respirations de plus en plus longues[35].

En Tai-chi chuan, on ne travaille pas la voix. Cependant cet exercice est tout à fait à propos. Il serait judicieux de tester les Huit pièces de Brocart et le chant lyrique en même temps pour voir ce qui se passe. Parfois lors des cours de chant, Frédéric Meyer de Stadelhofen me demande de prendre la position du cavalier et de chanter. Il est vrai qu'une amélioration a lieu, il faudrait poursuivre les expériences.

Comme pour la Forme, les Huit pièces de Brocart permettent de gagner en présence. La posture du cavalier oblige à se tenir correctement sur les jambes, à être bien enraciné dans le sol, travaillant avec le *tantien*. Ainsi, lorsqu'on reprend une posture debout, la sensation de tenir solidement grâce au sol est très forte. Le fait de se tenir debout en ayant pleine conscience des appuis des pieds sur le sol permet de se détendre, car les tensions musculaires font croire qu'on tient mieux debout. Or, avoir les pieds bien au sol, la colonne vertébrale dans l'alignement vertical, donne une réelle sensation de tenir debout sans effort, d'être là, au moment présent. Lowenthal ajoute : « La détente permet de s'enfoncer en terre, créant l'enracinement et la solidité du Tai-chi chuan. La tension, une force dure et rigide génère une sorte de légèreté et de flottement, qualité relativement faible[36]. »

Physiquement, les postures sont assez pénibles. Parfois même extrêmement désagréables. Il n'est pas rare d'avoir des courbatures plusieurs jours après les cours de Tai-chi chuan. Ce qui me permet de soulever la question suivante : est-ce bien raisonnable, pour des comédiens, d'être courbaturés de partout, d'avoir mal physiquement, alors qu'on leur demande d'être pleinement disponibles sur le plateau ? Nous sommes évidemment en cours formation, donc l'enjeu est moindre. Cependant, un exemple concret me vient. Au mois de novembre, nous avons eu l'exercice des parcours libres. C'est un exercice demandé aux élèves de troisième année qui consiste à créer une forme de vingt minutes sans aide pédagogique, en solo ou en binôme. La veille des

---

[35] C.DESPEUX, *Taiji quan, art martial, technique de longue vie, op. cit.*, page 61.
[36] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. op. cit.*, page 36.

parcours libres, nous avons eu un cours de Tai-chi chuan intensif et ça n'a pas manqué, le lendemain nombreux d'entre nous eurent des courbatures fortes. Ce n'est pas grave mais sûrement que cela doit avoir une influence sur le plateau. A voir, à tester et à vérifier.

Pourtant, en tant que comédienne, il m'arrive régulièrement d'avoir à tenir longtemps des postures pas très confortables. Sur un plateau, il n'est pas toujours aisé de se retrouver dans des positions « tranquilles». Par exemple, en décembre 2011, dans l'atelier de Jean-Louis Hourdin[37], nous avons travaillé la nouvelle *Lenz* de Büchner. Dans la mise en scène, tous les étudiants de la promotion se sont retrouvés debout, serrés, sans bouger pendant une heure, alors qu'un protagoniste prenait la parole. Les outils que nous donnent les Huit pièces de Brocart sont à mettre en pratique dans un cas comme celui-là. C'est-à-dire qu'il faut travailler avec la respiration depuis le *tantien*, s'appuyer sur le sol pour recevoir sa poussée et apprendre à accepter les douleurs musculaires qui nous figent.

2.3. La méditation

Depuis la première année à la Manufacture, Dominique Falquet nous demande régulièrement de pratiquer la méditation dans ses cours. Parfois nous sommes assis en *demi-lotus*, les mains sur le *tantien*, les coudes tenus dans l'axe. Parfois nous sommes debout, les pieds un peu plus écartés que les hanches et les genoux fléchis, les mains et les coudes tenus pareillement. Ce sont des positions très pénibles à garder pendant plus de cinq minutes lorsqu'on ne les pratique pas régulièrement. Le dos a tendance à s'arrondir, les coudes tombent sur les flancs. Les muscles des jambes brûlent.

2.3.1. Méditer

La méditation consiste à trouver un néant rempli d'énergie et de concentration. Dominique Falquet précise: « Moi je pratique la méditation zen. C'est la méditation du sans forme. Pas du vide, mais du sans forme. Tout est là potentiellement mais sans

[37] Jean-Louis Hourdin est un comédien metteur en scène qui est intervenu à la HETSR en décembre 2010.

forme[38]. » Pour cela, nous devons essayer de faire en sorte que chaque partie du corps soit dans un état d'éveil, dans un repos-actif. Notre conscience doit scanner l'ensemble des cellules du corps pour pouvoir enfin exister dans l'espace. Après avoir effectué cela, la conscience peut se tourner vers « l'intérieur » de l'esprit et trouver ce néant. Pour pouvoir amener la concentration à ce niveau d'ouverture sur le vide, nous devons en premier lieu rester centrés sur le *tantien* et attendre. Lowenthal dira : « Nous devons être patients, nous devons attendre ; mais attendre de la manière juste, à travers le processus créateur du Non-Agir. Nous nous rendons accessibles au flot du *ch'i* dans nos corps. La méthode consiste à éliminer les blocages[39].»

Position du demi-lotus

2.3.2. Lien entre la méditation et le théâtre

J'essaie de méditer tous les jours afin d'éprouver et de comprendre l'état d'eveil. Il est très difficile de ne pas laisser aller ses pensées et de rester centré. Yoshi Oida, acteur et metteur en scène japonais, explique que lorsque nous méditons, « nous sommes situé entre le ciel et la terre[40]. » L'être humain, qui tient sa colonne

[38] Interview de Dominique Falquet *op. cit.*
[39] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. op. cit.,* page 25.
[40] OIDA Yoshi, *L'Acteur flottant*, *op. cit.*, page 94.

vertébrale verticalement, est le lien entre le ciel et la terre. Nous devrions alors sentir l'énergie de ces deux forces.

Pour ma part, c'est à ce moment-là que vient la notion de l'espace. Or, la méditation zen n'est pas une méditation active, l'espace doit exister, pour reprendre l'explication Dominique Falque « sans forme », c'est une méditation de contemplation. Que se passe-t-il quand je médite ? Un jour lors d'un cours de Tai-chi chuan, je me suis sentie comme une sphère. C'est-à-dire que mon être ne s'arrêtait plus à ma peau. La conscience de mon corps allait au-delà de cette barrière physique. J'ai compris que ce qu'est l'espace : je me situe à un point géographique précis, mais je remplis la pièce de ma conscience, comme si la conscience avait la même texture que mon corps. Cependant, cette impression est toujours de courte durée. Je l'ai ressentie aussi lors du stage avec Slava Kokorine au printemps de ma deuxième année. Il dit que notre espace peut aussi être en dehors de notre corps. Que nous pouvons quitter notre sphère pour aller dans la sphère de quelqu'un d'autre. Ce qui est vraiment incroyable c'est que quitter son espace, c'est comme tomber en dépression. Plus rien n'a importance ; les choses deviennent fades. Se retrouver dans l'espace de quelqu'un est tout différent. Pour ma part, j'avais l'impression que mes atomes avaient changés de nature et que ma vision des choses pouvait être différente. C'était magnifique.

L'espace, pour un comédien, est une idée abstraite. Passer par la méditation pour concevoir cette notion avec ouverture d'esprit me paraît extrêmement importante. Ce que j'aime dans cette notion d'espace apportée par la méditation, c'est que ça mêle la pensée au corps. Il faut garder son esprit ouvert pour que le corps reçoive. C'est un principe théâtral fondamental. Je suis ouvert, je reçois, je réagis.

2.4. La poussée des mains

La poussée des mains a une importance capitale dans les cours de Dominique Falquet. A la Manufacture, nous sommes initiés à cet exercice au cours de la première année et le poursuivons pendant les trois ans de formation. La poussée des mains est le début du combat à deux. A la fin de la troisième année, le combat à deux continue mais avec l'utilisation de sabres. Les deux adversaires se retrouvent l'un en face de l'autre,

les jambes écartées l'une devant, l'autre derrière dans l'axe de la hanche, le poids essentiellement sur l'avant.

La poussée des mains

2.4.1. Le combat à deux (à mains nues)

Les coups se donnent avec les paumes de la main entre les épaules et le bassin. Le but est de passer à travers l'autre et l'autre doit se soustraire à la poussée pour éviter d'être déséquilibré. Rien ne sert d'utiliser la force. Il faut trouver les faiblesses de son partenaire pour pouvoir l'atteindre. C'est un exercice d'écoute active très profonde. Chaque personne doit laisser l'autre s'exprimer. Lowenthal résume très bien l'état d'esprit que doivent avoir les protagonistes lors de la poussée de mains :

> *L'idée est juste de laisser s'exprimer le partenaire entièrement – nous ne devons pas interférer avec son énergie. Tout simplement nous nous vidons, permettant à sa force de se déployer sans obstruction ; bien plus, toujours poli, nous lui procurons assistance dans la direction vers laquelle il tient tant à aller. Très effacé, avec beaucoup de considération. Comme avec un invité*[41].

2.4.2. La poussée des mains et le théâtre

La poussée des mains est un exercice d'écoute du partenaire. On travaille à deux dans une même sphère avec le même objectif : donner des informations à l'autre pour

[41] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing*, *op. cit.,* page 36.

qu'il puisse bouger en fonction de celles-ci. C'est pour cela que le but ultime n'est pas de faire tomber l'autre, de *gagner*. Lorsqu'il est frappé, il comprend où se trouve sa fragilité, ses failles. Alors il rectifiera son mouvement. Tandis que je tente de faire prendre conscience à mon partenaire de ses faiblesses, il en fait autant avec moi. C'est un échange constant comme le font des comédiens sur le plateau.

> *Faire de la compétition dénature l'art. [...] Le Tai-chi bien fait est le meilleur des arts martiaux, mal fait, c'est le pire. Sous l'influence grandissante de l'esprit de compétition, l'échelle des valeurs du Tai-chi bascule dans la mauvaise direction*[42].

Souvent, sur scène, quand quelque chose ne se déroule pas comme prévu, je me dis que mon partenaire n'est pas à l'écoute, qu'il n'est pas avec moi. Or, l'exercice de la poussée des mains en Tai-chi chuan démontre une vérité que j'éprouve parfois sur le plateau : « Peu importent la dureté et l'absence de laisser aller de notre partenaire, notre incapacité à traiter avec lui est le signe de notre propre prétention. […] Dans cette confrontation avec soi-même réside la possibilité du progrès[43]. »

C'est donc aussi la remise en question de soi qui est traité avec cet exercice. Notion extrêmement importante dans ce métier. Il est vrai qu'il est plus difficile de travailler avec certaines personnes que d'autres. C'est ce qu'on appelle le feeling. Mais grâce à la poussée des mains, on apprend à rencontrer l'autre aussi à travers ses faiblesses ; et à le traiter avec considération et amitié. Lowenthal dit que : « Le Tai-chi Chuan permet d'entrer en relation avec les gens[44]. » N'est-ce pas là aussi le principe du théâtre ? Entrer en relation avec son partenaire et aussi avec le spectateur.

J'aime cet outil. Maintenant, je l'utilise couramment pendant les répétitions. Quand l'un de mes partenaire de jeu se retrouve en difficulté, j'essaie de trouver le moyen de l'aider en lui donnant des appuis de jeu sur moi. Je sais qu'en faisant ça, il fera automatiquement la même chose pour moi jusqu'à ne plus savoir qui aide qui. Evidemment, au niveau scénique, à la différence de la poussée des mains, ce n'est pas physiquement que se fait cet échange. Mais c'est grâce à cet exercice qu'on développe la conscience d'aider son partenaire et de s'aider par transparence. Slava Kokorine dit

---

[42] LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. op. cit.*, page 69.
[43] *Ibidem*, page 37.
[44] *Ibidem*, page 64.

qu'il faut « donner au partenaire et recevoir du partenaire[45]. » C'est le même principe. Pour moi, c'est la base du jeu.

2.5. Le sabre

Le sabre est une discipline enseignée à la Manufacture en troisième année. Dominique Falquet nous enseigne une Forme de sabre, comme la Forme de Tai-chi chuan. Il s'agit de se sentir en harmonie avec un objet.

2.5.1. Utiliser un sabre

Le principe est le même que pour la Forme : il s'agit de maîtriser une série de mouvements fluides. La réelle différence se trouve dans l'objet qu'on y ajoute. Il ne faut pas oublier que c'est un objet dangereux à manier avec précaution et précision (à la Manufacture, nos sabres sont en bois). Le sabre est le prolongement du bras, il fait partie du bras c'est une articulation en plus.

2.5.2. Le sabre et le théâtre

Se familiariser avec un objet en situation de jeu n'est pas si simple. En effet, un objet sur scène n'est plus vraiment un objet quotidien. Il joue avec l'acteur. Parfois, il devient source d'ennuis ou de malaise. L'utilisation du sabre comme exercice est très ingénieux. Qui a déjà réellement utilisé un sabre ? Dans notre promotion en tout cas, personne ne sait s'en servir. Ce qui veut dire que c'est un objet inconnu, nouveau. Il nous permet de nous poser les bonnes questions. A quoi sert-il, quelle est sa forme, son volume et sa place dans l'espace ? Toutes ces questions devraient être posées par un comédien à chaque fois qu'il prend un objet sur scène.

Un exemple frappant me vient à l'esprit. Lors du stage qu'il a donné, Slava Kokorine, il nous a demandé de choisir un objet que nous utilisions pendant le

[45] Propos souvent cités par Slava Kokorine durant son stage avec la promotion E au printemps 2011.

spectacle. Pour moi, c'était un chiffon de cuisine. Kokorine nous a proposé de le regarder, de lui parler, jusqu'à le faire vivre par notre corps et notre voix. Je suis donc devenue un chiffon de cuisine pendant cinq minutes dans ma vie de comédienne. J'ai compris que ce chiffon n'était là que pour essuyer des mains ou d'autres objets et que ce n'est pas un sort très folichon. A la fin de l'improvisation, j'ai eu beaucoup d'empathie pour ce torchon et lorsque je jouais avec lui, ce n'était plus un simple objet quotidien. C'est la même démarche qui s'opère avec le sabre. Seulement je ne deviens pas l'objet mais l'objet devient le prolongement de moi-même. Je dois le faire exister avec la même attention que j'offre à mon corps.

Le sabre, c'est aussi apprendre à gérer son espace. Pendant les cours de sabre, nous devons être pleinement conscient de la place que l'on prend en manipulant cette arme pour éviter les accidents.

Actuellement, nous en sommes qu'au début de l'apprentissage du sabre. Je ne suis pas en mesure de trouver des liens ciblés avec le théâtre. Cependant, toutes les qualités trouvées dans les autres exercices s'appliquent également dans la pratique du sabre. J'imagine, s'il était possible de continuer la pratique du sabre, qu'un des buts profond serait de pouvoir communiquer avec le partenaire par un média. Ce qui a pour effet d'aiguiser le travail de la poussée des mains et de nous permettre d'élargir encore plus notre champ d'écoute et d'ouverture.

Tous ces exercices décrits sont à priori extrêmement utiles pour développer les qualités du jeu de l'acteur. Ce sont des outils techniques très pointus sur lesquels les comédiens peuvent s'appuyer. L'avantage de ces exercices est qu'ils sont inépuisables, on peut toujours aiguiser cette technique et aller plus loin dans la conscience du corps et de l'esprit. L'évolution d'un comédien, en prenant de l'expérience, va automatiquement changer sa façon de concevoir les exercices de Tai-chi chuan. Le comédien recherchera d'autres qualités et je suis persuadée que tous les outils se trouvent dans la Tai-chi chuan. Grâce au Tai-chi chuan, les comédiens deviennent autonomes dans leurs recherches personnelles tout au long de leur carrière.

3. Le Tai-chi chuan et le texte

> *L'acteur doit toujours mettre en première place le contrôle de son corps. Nous avons dans la tête non pas un personnage mais une réserve de matériaux techniques. L'acteur est toujours dans la position d'un homme qui organise son matériau. Il doit connaître avec précision son diapason et tous les moyens dont il dispose pour exécuter une intention donnée. La qualification de l'acteur est toujours proportionnelle au nombre de combinaisons qu'il possède dans sa réserve de technique*[46].

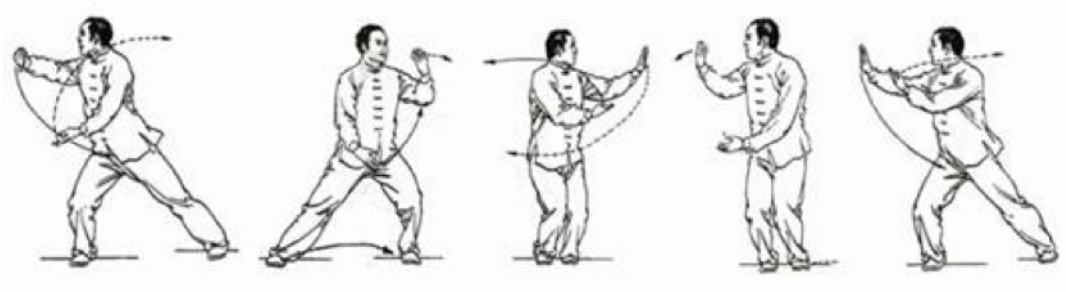
A l'école, les élèves n'ont pas besoin de se soucier de leur endurance car leurs corps et leur voix sont utilisés quotidiennement. Ce qui veut dire qu'en finissant la formation, chaque élève devrait avoir trouvé sa méthode d'autonomie, sa manière de « garder la forme » et de s'entraîner dans les moments d'intermittence creuse. Evidemment, c'est une réalité à laquelle les élèves ne sont pas préparés. Pour la plupart, la question de l'autonomie ne se pose pas lors du cursus. En troisième année, je constate qu'il est grand temps de trouver les exercices qui me sont propres et qui vont m'accompagner et se modifier tout au long de ma carrière. Pour en revenir au Tai-chi chuan, il me semble que tous les exercices sont bons à prendre, à modifier et trouver des moyens de les utiliser pour « ma toilette d'actrice ».

En décrivant les exercices, leurs vertus et leurs limites, je constate qu'un élément essentiel manque crucialement au Tai-chi chuan. C'est la voix. Dans aucun exercice la voix est stimulée. Le souffle est certes très sollicité, ce qui est une aide capitale pour la qualité de la pose de voix. Les cours de voix sont enseignés par Frédéric Meyer de Stadelhoffen et Anthony di Giantomasso[47]. Lors du stage intensif de voix où nous avons monté *l'Opéra de quat'sous* de Brecht, en février 2012, Anthony di Giantomasso nous a demandé de parler le texte des chansons en faisant le mouvement *les mains comme les nuages*, qui figure dans la Forme de Tai-chi, pour nous permettre de comprendre comment aller jusqu'à la fin de la pensée. *Les mains comme les nuages* est un mouvement continu qui consiste à passer le poids du corps d'une jambe à l'autre, tout en décrivant des cercles avec les mains comme si ont caressait l'air[48]. Ce mouvement

---

[46] MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, *op. cit.,* page 102.
[47] Antohny Di Giantomasso est pianiste et chanteur. Il enseigne depuis plusieurs années la diction au Concervatoire de musique de Lausanne et offre ses qualités d'enseignants à la Manufacture depuis 2010.
[48] *Cf.* la Forme sur le DVD annexe.

aide à concevoir une phrase dans sa totalité. Au moment ou l'on commence le mouvement, on commence la phrase et on termine le tout ensemble. Cela a pour effet de donner de l'énergie à la phrase jusqu'à son terme.



Les mains comme les nuages, issu de la Forme

Cet exercice *des mains comme les nuages* sur les phrases du texte m'a questionnée. Dans la théorie, tout le monde sait, au stade d'apprentissage où l'on se trouve, que l'engagement du corps est nécessaire pour que la voix sorte juste et que les intentions soit bien placées. Or, ce n'est pas vraiment pratiqué dans l'école. Le seul stage où nous avons réellement pu tester cette notion est lors de l'intervention de Philippe Saire, pendant le stage intensif de corps, au mois de mars 2012. En effet, nous avons fait des groupes de quatre étudiants, chaque groupe ayant un texte de théâtre contemporain à défendre. La démarche était la suivante : d'abord trouver les enjeux du texte et les exprimer grâce au corps, par des mouvements. Ensuite, dire le texte pendant ou après la séquence corporelle. J'ai constaté que pour la totalité des élèves, le fait d'avoir le corps pleinement mobilisé avait une incidence directe sur l'intonation de la voix et l'interprétation. Toutes les répliques « sonnaient justes ». Or, d'habitude, nous essayons d'interpréter le texte par le biais de l'intellect. Nous essayons de trouver la justesse grâce à une logique de pensée du personnage, parfois un peu psychologique. Dans cet exercice, c'est le corps qui donne du jeu, c'est lui qui pense en quelque sorte. C'est lui qui guide la pensée.

J'en reviens donc à cette fameuse conduite de la pensée testée par Anthony di Giantomasso et à la pratique de *les mains comme les nuages*. Depuis mars, j'ai testé un exercice qui mêle la voix et le corps et qui a pour but d'apprendre le texte et de jouer

avec les rythmes de celui-ci. Souvent, un comédien apprend sont texte sans bouger et sans l'adresser. Ce qui a pour conséquence d'avoir des trous de mémoire lorsqu'il se retrouve sur le plateau et que le metteur en scène lui demande de se déplacer. Pour ma part, c'est un moment délicat désagréable car j'ai l'impression de ne pas avoir fait mon travail d'apprentissage du texte. De plus, la répétition est retardée et c'est souvent laborieux et déplaisant. Le plaisir du jeu vient souvent lorsque le texte est su sur le bout des doigts. Donc, pour pallier à ce désagrément, j'ai essayé d'apprendre un texte en faisant la Forme de Tai-chi chuan.

Chaque séquence est une phrase. Lorsque j'ai appris toutes les phrases sur chaque mouvement, je décide de commencer mon texte sur le deuxième mouvement, ce qui décale toutes les phrases. Cela change le rythme et l'intonation et il est ainsi impossible de caler des habitudes d'intentions sur une phrase. Alors, j'apprends mon texte en bougeant dans un cadre de mouvements connus. Ce procédé travaille la dissociation du corps et du texte, qui est indispensable au comédien. Par la dissociation, je n'entends pas oublier le corps pendant la parole et *vice versa*, mais plutôt d'être assez à l'aise avec le texte, pour pouvoir faire tous les mouvements possibles en même temps. De plus, pouvoir bouger et parler librement me permets de faire des choix artistiques sur la conception d'un « personnage ». Est-ce que mon personnage est à l'aise avec son corps, qu'est-ce qu'il fait avec ses mains, comment il écoute, est-ce que ses pensées son visibles dans son corps ou cache-t-il des choses ?

Voilà un exercice à mettre en pratique encore plusieurs fois, pour réellement tester son utilité. Cependant, je suis persuadée qu'il est possible d'imaginer d'autres d'exercices adaptés aux comédiens, grâce à toutes les subtilités qu'on trouve dans les exercices du Tai-chi chuan. Je pense qu'après toute cette technique enseignée, chaque comédien sortant de la Manufacture est en mesure de créer son entrainement personnel et de trouver son autonomie. Cet exemple d'exercice Forme-Texte que j'ai testé n'en est qu'un échantillon et je pense qu'il est important et intéressant de continuer à imaginer d'autres procédés.

Conclusion

Tout au long de cette recherche, j'ai parcouru l'ensemble du programme de Tai-chi chuan comme il est enseigné à la Manufacture par Dominique Falquet. Grâce à quelques expériences personnelles, j'ai pu constater à quel point cette discipline apporte de nombreuses qualités que l'acteur doit adopter, dont la notion de présence, d'espace, de concentration et de lien avec le partenaire. J'ai pu éclaircir pourquoi certains élèves avaient plus de peine que d'autres à pratiquer le Tai-chi chuan, à savoir la difficulté à se remettre en question et de lâcher prise sur son volontarisme. J'ai remarqué la différence de culture entre l'Europe et l'Asie, et comment une discipline orientale peut s'adapter à une pratique occidentale.

Par cette réflexion, j'ai constaté que les exercices appris lors du cursus scolaire sont un moyen d'entretenir des qualités d'acteur telle que la présence, notion souvent oubliée, car il est impossible de l'exercer objectivement, à l'inverse de la musculature qui elle, s'entretient facilement. Donc toutes les qualités que j'appellerais « subjectives » (espace, présence, concentration, liens), toutes ces qualités que l'on ne peut pas toucher mais que l'on peut ressentir, s'exercent grâce au Tai-chi chuan.

J'ai pu tester pendant cette dernière année, un exercice que j'ai inventé qui s'inspire du Tai-chi chuan, augmentant ma capacité à apprendre un texte et à jouer avec.

Malgré cette analyse positive sur l'enseignement du Tai-chi chuan, j'ai constaté que le Tai-chi chuan avait ses limites concernant la pratique du comédien, en tout cas, comme nous l'abordons à la HETSR. En effet, l'absence de lien entre la technique et le plateau est un réel problème pour les élèves de la Manufacture. J'ai remarqué que cette discipline demande beaucoup de temps et de patience avant d'obtenir des résultats et que le cursus scolaire n'est que de trois ans. Avons-nous le temps de bénéficier pleinement des bienfaits du Tai-chi chuan ? N'est-ce pas trop ambitieux ?

L'autre côté obscure qui est en lien direct avec le manque de temps, c'est l'absence d'autonomie des élèves face à cette discipline. Pour ma part, j'ai fait l'effort de pratiquer le Tai-chi chuan tout au long de l'année et j'en ai découvert énormément de

bienfaits. Mais c'est une pratique laborieuse pour un élève en formation qui a énormément d'autres exercices à pratiquer régulièrement. Vu que le Tai-chi chuan demande beaucoup d'investissement pour avoir des résultats, où pouvons-nous trouver le temps de s'emparer de cette discipline pendant le cursus ? Je sais qu'il est possible de le faire car je l'ai expérimenté. Mais comment trouver, à l'avenir, un lien assez fort avec le plateau pour que chaque élève puisse travailler avec les outils de Tai-chi chuan sans que cela empiète sur la méthodologie de l'intervenant extérieur ? Il est clair que si du Tai-chi chuan est enseigné le matin pendant les cours technique, l'intervenant extérieur, qui vient avec ses propres méthodes, doit se mettre en accord avec Dominique Falquet pour que les élèves puissent faire des liens qui ne se contredisent pas. Ainsi, les élèves pourraient bénéficier pleinement du Tai-chi chuan pendant qu'ils se trouvent physiquement sur le plateau. Je suis persuadée que c'est possible de mettre en marche le processus qui consiste simplement à travailler ensemble. Autrement, je n'ai pas peur d'affirmer que le Tai-chi chuan n'a pas raison d'être dans une école de théâtre s'il n'est pas pris en considération. A l'avenir, le programme scolaire pourrait essayer de voir comment le lien peut être construit avec le plateau. La présence et le lien avec le partenaire, l'équilibre à trouver sur scène pour pouvoir créer du conflit, donc de l'histoire, sont des principes de base du théâtre qu'on retrouve dans la Tai-chi chuan. Pourquoi ne pas s'en servir réellement ?

Bibliographie

- BARBA Eugenio, *Le Canoë de Papier. Traité d'Anthropologie Théâtrale*, Traduit de l'italien par Eliane Deschamps-Pria, Saussan, L'Entretemps, 2004.
- BARBA Eugenio [et al.], *Le Training de l'acteur*, Paris, Actes Sud-Papier, 2000
- DESPEUX Catherine, Taiji quan, arta martial, technique de longue vie, Paris, Guy Trédaniel éditeur, 1981
- GAMBELLE Fabienne, *Alexandro del Perugia. Une autre vision de l'acrobatie*, Paris, Le Manuscrit, 2004.
- LOWENTHAL Wolf, *Professeur Cheng Man-ch'ing. Un grand maître de Taï-chi parle*, traduction de l'anglais par Vincent Béja, Paris, Le Courrier du Livre, 2009.
- LOWENTHAL Wolf, *Questions et Réponses sur le Taï-chi chuan. L'essence du style Yang*, traduction du chinois par José Carmona, Paris, Le Courrier du Livre, 2005.
- MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, Tome 2, Lausanne, L'Age d'Homme, 1975.
- MEYERHOLD Vsevolod, *Ecrits sur le Théâtre*, Tome 2, Lausanne, L'Age d'Homme, 2009.
- MEYERHOLD Vsevolod, choix de texte et traduction par Béatrice Picon-Vallin, Paris, Actes Sud-Papiers, 2005.
- OIDA Yoshi, *L'Acteur invisible*, traduit de l'anglais par Isabelle Famchon, Paris, Actes Sud, 1998.
- OIDA Yoshi, *L'Acteur rusé*, traduit de l'anglais par Valérie Latour-Burney, Paris, Actes Sud, 1998.
- OIDA Yoshi, *L'Acteur flottant*, traduit de l'anglais par Martine Millon, Paris, Actes Sud, 2002.
- PESIN Patrick, *Le livre des exercices à l'usage des acteurs*, Montpellier, L'Entretemps, 2002

Annexes

Interview Dominique Falquet

Véronique Doleyres : Depuis quand êtes-vous à la Manufacture?
Dominique Falquet : Ma première promo c'est les C. Il me semble que je les ai eu en deuxième année.

VD : Comment êtes-vous arrivé ici ?
DF : C'est Cindy Von Acker qui était responsable du cours corps avec eux. Faisant du Tai-chi chuan avec moi, elle m'a demandé si ça m'intéresserait de donner des cours ici. J'ai discuté avec Jean-Yves Ruf lorsqu'il est arrivé à l'école l'année d'après, il m'a demandé qu'est-ce que j'allais apporter avec le Tai-chi chuan, qu'est-ce que j'avais l'impression que la Tai-chi chuan avait à faire dans cette histoire.

VD : A votre avis, que vient faire le Tai-chi chuan dans une école de théâtre ?
DF : Je lui disais que ce qui me semble proche dans la pratique des arts martiaux ou dans la pratique de n'importe quel art, c'est la présence. C'est le fait d'être ici et maintenant. Et dans les arts martiaux il y a beaucoup d'outils pédagogiques, dans le sens où à la moindre erreur il y a tout de suite une sanction. Si tu as un moment d'inattention, tu te prends un coup de poings dans la figure. Evidemment, on ne cherche pas ça ici. Ici, le Tai-chi chuan est particulièrement intéressant car il te donne des outils d'auto-analyse pour savoir si toi tu es là ou pas.

VD : Est-ce qu'on peut travailler le lâcher prise avec le Tai-chi chuan?
DF : Il faut faire attention avec cette expression qui a souvent été utilisée à tord et à travers. C'est une expression fourre-tout. Maître Pon'g nous disait toujours, quand on lui posait une question technique, qu'il fallait faire le mouvement naturel. Mais c'est le naturel d'un corps éduqué. Le lâcher prise oui, quand tu as accumulé un certain potentiel. Mais quand tu n'as pas ce potentiel, y a rien à lâcher.

VD : Ça veut dire quoi le naturel ?

DF : J'ai l'impression que dans les arts classiques tu passes par les mêmes trucs. Bien sûr qu'il faut retrouver la spontanéité. Si tu demandes à un enfant de te faire un dessin, y a pas de problème, il te le fait spontanément. Mais toi, quand tu vas aux Arts déco ou aux Beaux Arts, on t'apprend tout un tas de techniques où tu perds ta créativité. Tu te fais enfermer dans une croûte. Mais il faut réussir à casser cette croûte pour retrouver ta spontanéité et profiter de la technique que tu as apprise. Ce que fait la Forme de Tai-chi chuan. Mais il faut qu'on te donne cette technique. D'abord tu t'enfermes dans cette forme très technique jusqu'à ce que ça devienne un *kata*, un moule. Il faut te couler dans ce moule. Après il faut casser ce moule car ce qui nous intéresse, ce n'est pas le moule, c'est ce qu'il y a à l'intérieur. C'est l'essentiel. La Forme, il faut l'abandonner un moment. Il faut laisser couler, il faut écouter ce que la Forme a à te dire. Il faut te lâcher.

VD : Les cours que vous dispensez à la Manufacture sont-ils différents de ceux que vous enseignez dans votre école à Genève?

DF : Pour moi vous ne venez pas apprendre le Tai-chi chuan, ou apprendre des arts martiaux. On se sert des arts martiaux comme d'un deuxième doigt qui pointe sur la même lune que celle que vous chercher à voir par d'autres méthodes. Ce qu'on cherche, c'est cette chose en commun : la présence. Je mets plus l'accent là-dessus. Il y a des choses incontournables dans l'apprentissage des arts martiaux utilisés pour se défendre, mais que je trouve inutile ici.

VD : Et pourquoi pratiquer le sabre ?

DF : Pour moi je planifie mon truc en trois degrés. En première année, on essaie de mettre en harmonie la structure corporelle. De sentir les axes, les orientations, comment fonctionne les articulations, de sentir le plein et le vide, sur quelle jambe il y a le poids, sur quelle jambe il y a le vide, sentir le transfert, sentir le pivot… ça c'est la mécanique. En deuxième on descend plus loin avec le travail du chi-gong. On va plus en profondeur et plus à l'extérieur. On fait le travail à deux. On essaie de se mettre en harmonie avec l'autre. Avec le partenaire et le monde extérieur. Plus loin dans ton monde intérieur et plus loin dans ton monde extérieur. En troisième, on se met en harmonie avec un objet.

Et utiliser cet objet comme médium pour dialoguer avec l'autre. Ici, par l'intermédiaire du sabre.

VD : Dans la méditation, qu'est-ce qu'on cherche ?

DF : Je dirais que c'est une autre démarche. C'est pas « qu'est-ce qu'on cherche », c'est « qu'est-ce qu'on trouve ». C'est comme partir en voyage. Tu ne sais pas ce que tu vas trouver réellement. La médiation c'est comme ça. Au début tu vas rencontrer tes problèmes physiques. Mal au dos, mal aux jambes. Ça c'est déjà ta première rencontre. Puis quand tout cela passe, tu vas te confronter à ton mental. Tout ce qui se passe dans ta tête. Tes idées partent à droite, à gauche. Puis ça se calme et là tu te confrontes à l'ennui. Il n'y a plus de douleur, de distractions… mais l'ennui te préoccupe. C'est un voyage. Puis l'ennui s'en vas et tu te retrouves en contemplation. C'est comme si tout d'un coup du décides que tu n'as rien d'autre à faire que ça. Tu es devant un paysage et tu contemples. Si il y une pensée qui surgit, tu la laisses passer. C'est comme si un zèbre passe dans ton paysage, tu le laisses passer. C'est régénérant, pour moi, plus que le sommeil. Je me sens joyeux après ça. Je me sens lavé.

VD : La définition du Tai-chi chuan?

DF : *Tai-chi* ça veut dire le ying et le yang. *Chuan* ça veut dire la boxe. Donc *Tai-chi chuan* ça veut dire la boxe du ying et du yang. Tu peux te battre pas seulement avec dureté mais avec la faiblesse, pas seulement le plein mais aussi le vide, pas seulement l'opposition mais la soustraction. C'est ce qui résume le Tai-chi chuan. C'est comme un sculpteur, il enlève du plein pour avoir du vide. Après qu'est-ce qui reste, le plein ou le vide ?

VD : Quelle explication vous a-t-on donné lorsqu'on vous a retiré deux heures de Tai-chi chuan chez les F ?

DF : Aucune.

VD : La notion d'espace peut-elle exister lorsqu'on médite ?

DF : Il y a toute sorte de méditation. Moi je pratique la méditation zen. C'est la méditation du sans forme. Pas du vide, mais du sans forme. Tout est là potentiellement

mais sans forme. Si tu cherches une notion d'espace, c'est une autre histoire. Pourquoi pas ? C'est un peu le même processus mais c'est autre chose. Quand à savoir si quelqu'un de l'extérieur remarque quelque chose, franchement j'en sais rien mais par contre, ces notions de distances et d'espace, les deux premières années que j'ai passé en Malaisie, j'étais drillé par certains instructeurs qui étaient très combattifs. A tel point que quand quelqu'un rentrait dans la distance où il pouvait me toucher je ne le supportais pas. Et ben ça tu le remarquais clairement car si quelqu'un s'approchait de moi j'avais le reflexe de rétablir la distance. De le contourner. C'était instinctif. C'est comme quand tu approches un oiseau, c'est dans sa nature, il s'envole. Et pour moi c'était une évidence. Si quelqu'un m'avait observé, c'est clair que ça se remarquait. Je devais avoir un comportement bizarre, de parano. C'est une manifestation concrète de la distance.

Interview de Philippe Berrier

Enseigne le Tai-chi chuan au TNS

VD : Comment êtes-vous arrivé au TNS ? Qui vous a engagé ?

PB : Le précédent enseignant, Mr SIMON Fernand, devant prendre un peu de distance pour soucis de santé, m'a proposé de rencontrer la directrice de la formation.

Suite à cette rencontre, j'ai commencé ma collaboration avec l'école par un stage de quelques jours avec l'un des groupes en formation, puis l'année suivante avec les deux groupes présents.

VD : Depuis quand enseignez-vous le Tai-chi aux comédiens ?

PB : J'enseigne le Tai-chi chuan à l'ESAD depuis le printemps de l'année 2005.

VD : Le Tai-chi chuan a de nombreuses vertus pour la construction mentale et physique. Pouvez-vous donner quelques mots clefs importants qui définissent le Tai-chi chuan?

PB : Recherche de l'**équilibre** maîtrisé. **Centrage**, pour la capacité à se rassembler et être là au moment présent et le vivre pleinement. **Etre en conscience**. **Ancrage**, pour la recherche de la force venant de la terre et qui permet une plus grande stabilité, source d'équilibre au sens le plus large du terme. On s'élance mieux vers le haut quand la base est construite sur du solide. **Concentration énergétique**, et gestion de cette énergie pour durer. **Patience**, en acceptant la répétition source d'acquisition de la connaissance, et qui permet à moment de se libérer de la technique pour s'approprier le mouvement.

VD : Si vous enseignez le Tai-chi chuan à divers endroits, adaptez-vous le programme de Tai-chi chuan aux comédiens ? Cherchez-vous d'autres qualités avec eux ? Si oui, lesquelles ?

PB : Les qualités, sommairement définies à la question précédente, me semblent très précisément correspondre aux besoins des comédiens.

La nécessité de pouvoir exprimer, dans les deux sens de ce verbe, au plus juste, au plus fort, en conscience, ne peut véritablement exister sans centrage, ancrage et concentration. Etre présent, en conscience, au moment où il va falloir ne pas faillir et pouvoir mettre en avant toutes ses qualités au service de son art, n'est-ce pas ce vers quoi doit tendre tout comédien ?

VD : Enseignez-vous d'autres disciplines dans l'école ? Si oui, lesquelles ?

PB : Je partage mon enseignement entre le Tai-chi chuan et l'Aïkido, autre art martial, qui lui nécessite un travail à deux, permettant de se confronter, dans un échange accepté, à l'autre. Cela me permet de faire, modestement, un parallèle avec le théâtre en présentant le Tai-chi chuan comme un monologue et l'Aïkido comme un dialogue. Le premier étant une progression vis-à-vis de soi-même et le second une prise de conscience que la progression se fait à deux, en interdépendance.

VD : Pensez-vous que cet art martial soit essentiel, ou non, aux comédiens ? En quoi ?

PB : La seule chose qui me paraît essentielle, est de vivre en conscience, le plus possible, notre vie.

Néanmoins, je pense que ces disciplines sont en mesure d'apporter une aide non négligeable aux comédiens dans l'exercice de leur métier. Je parlerais presque d'un outil pouvant les accompagner tout au long de leur vie.

VD : Pouvez-vous me donner le nom de l'exercice que vous faites avec les comédiens ?

PB : La forme de Tai-chi chuan que j'enseigne aux comédiens s'intitule « La main de Tai-chi chuan pour préserver la santé », en chinois « Yangsheng Taiji Zhang ».

Interview de Marc Proulx

Responsable du module « corps » au TNS (Strasbourg)

VD: Depuis quand le Tai-chi chuan existe-t-il dans votre école ?

MP : Depuis plus d'une trentaine d'années…

VD : Qui dispense ces cours ?

MP : Un Maître d'Art martiaux ; puis au autre depuis quelques années.

VD : Les cours de Tai-chi chuan contiennent-ils d'autres formes d'arts martiaux ? Si oui, lesquels ?

MP : Oui, des glissements, mélanges, complémentarités se ont fait de l'Aïkido vers le Taïchi chuan (en réalité un mix « aïki-taïchi », le tir à l'arc (occidental mais dans l'esprit di *Kyodo* japonais). (…l'art du tir à l'arc non pas comme une capacité sportive que l'on acquiert par un entraînement physique progressif, mais bien comme un pouvoir spirituel découlant d'exercices dans lesquels c'est l'esprit qui ajuste le but, de sorte qu'à bien le mirer l'archer se vise aussi lui-même et que peut-être il parviendra à s'atteindre. (…) le combat consiste dans le fait que l'archer se vise et que cependant il ne se pointe pas, et que parfois aussi il peut s'atteindre sans se toucher. Ainsi il vise et est la cible, il tire et il est touché tout à la fois. » In Le zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc, Herrigel (Eugen), Coll. L'être et l'esprit Devry 1998 ?); l'initiation à la trompette pour le Ki et le souffle ; voire le *Haka* (Maori) pendant une courte période ces deux dernières années…

VD : Dans votre école, est-il question de réduire ou de supprimer ces cours ? Si oui, pourquoi ?

MP : Depuis la récente « arrivée » de ces arts martiaux en occident vers les années Soixante (dix), qui se sont trouver être accessible et compatible avec l'esprit de la formation artistique, leur introduction dans les Ecoles, il semble que ce soit un peu devenu *une convention.* **On a peut-être oublié (comment pourquoi ce fut introduit)** à quoi cela peut être utile, mais surtout (c'est-à-dire) comment cela peut toucher (atteindre) le comédien dans sa pratique. La transmission (il s'agit, déjà, de créer un appétit pour la pratique, de questionner la notion de *préparation*, de donner des outils

techniques) et l'inscription de ces techniques du corps dans la formation, tient à **la personnalité de l'intervenant,** à son intuition à sentir ce qu'est « la bête-acteur », sa capacité à faire des liens avec le jeu ; son acceptation que « souvent s'il y a peu de résultat, mais parfois la réponse de l'esprit chez les acteurs est meilleur » (que chez un sportif). Un *training* d'acteur diffère au fond d'un entraînement sportif. Réf : les écrits de Grotowski et d'E. Barba notamment.

Cela tient également à **l'intérêt qu'une équipe pédagogique** porte à ces apprentissages périphériques, qui ne sont pas destinés forcément à être montrés, mais aident à gagner en « présence ». Enfin ces enseignements tiennent à l'aide sous-terraine qu'on peut apporter au comédien en formation pour faire des connections et pour « produire du sens. » (Si cela n'a pas de sens à première vue, jamais ce doit être insensé.)

Autre point : **la technique pratiquée n'est au fond pas si importante(?!)** : c'est-à-dire que c'est l'esprit qu'on y met qui importe avant tout, pour que ce soit accessible, questionnant, profitable pour l'acteur, que cela s'inscrive et soit un complément à la formation initiale. Oui, cet esprit peut être re-canalisé dans des pratiques différentes dans des périodes différentes. Le problème n'est donc pas, ni de remplacer un cours de Taï-chi par un cours de Taï-chi (un professeur peut avoir du mal à créer une relation avec les élèves peu importe la technique), ni de remettre en question le Taï-chi lui-même ! (Une vie ne suffit pas, nous n'en avons pas fini d'être fasciné par la finesse et la profondeur de ces pratiques.)

Enfin, **nos comportements physiques auraient-ils changés?** La pratique exige un engagement, une prise de décision, un objectif ou un « projet » personnel au fond, même très intuitif, une curiosité appuyée sur cette intuition, de la part de l'acteur. Pratiquer n'est pas consommer. On zappe, on veut (on nous demande tout autour) des résultats. (Qu'est, entre nous, une initiation au chant lyrique, à l'acrobatie, au Taïchi d'un an, quand on sait tout cela en prend dix … ?) On peut aussi avoir une tendance à céder à l'audimat, qui est incompatible avec la relation qu'on essaie qu'on tente de construire avec le comédien en formation. Qui exige de créer une tension (de jeu), de faire des détours, de « passer par les villages… »

VD : A votre avis, quels outils le Taï-chi donne-t-il aux comédiens ?

MP : - Se « grounder » (s'ancrer, construire les jambes, sentir les déplacements de poids, être mobile mais en relation avec un environnement mouvant etc !) ; se centrer (déjà qu'est-ce que ça veut dire ?) Se purifier (ou se nettoyer par le souffle).

- Concentration/attention : se concentrer et être attentif à l'environnement (**observer la relation entre l'intériorité et la forme exacerbée**) - Contribuer au développement de l'écoute de soi, à une prise de conscience du corps (le Taï-chi est proche de la pantomime du Buto, peut contribuer à réveiller l'expressivité du corps), et de l'espace scénique (*Il n'y pas d'être sans lieux* A. Berque).

VD : Si d'autres informations, questions ou remarques vous viennent, n'hésitez pas à m'en faire part…

MP : Le **Taï chi chuan** a été enseigné à l'école du TNS par « Senseï » Fernand Simon pendant plus de trente ans. « C'est en 1978 à Pékin que le texte chinois du programme de Taï Chi Chuan a été remis officiellement par les responsables de l'Institut National des Sports à Fernand Simon (alors) 4ième Dan de Judo et d'Aïkido et professeur d'Arts martiaux à l'Ecole Supérieure d'Art Dramatique du Théâtre National de Strasbourg. » (in plaquette Taï-chi traduite, destinée aux élèves du TNS.) C'est davantage l'homme, Fernand, qui a touché, qui a marqué par son regard sa grande écoute sa sensibilité et son ludisme, son énergie et son exigence vis-à-vis de lui-même, plusieurs générations de comédiens et comédiennes. (Encore en fin de saison l'an dernier en direct en interview sur France Culture à l'occasion de la promotion d'un spectacle à Paris un comédien, Jean-Quentin Châtelain, relatait son propre parcours professionnel et l'influence « d'un de ses Maîtres, Fernand », qui l'a toujours accompagné.) Dans sa vision « plus proche de l'art que du martial », la pratique est une éthique avant d'être une esthétique. Il est à noter que dans sa période active il était salarié à plein temps.

On peut affirmer que le « dojo » fut le point fixe, l'âme (du violon…) de cette Ecole du TNS pendant des décennies ; ce point fixe a pu être épaulé un bon moment par l'Escrime grâce à la présence d'un Maître d'arme, puis de son fils(!) Il a pu se déplacer doucement vers l'atelier de clown, et depuis un bon moment maintenant c'est la classe de chant qui tient la posture de repère, ou de point chaud. C'est trois pratiques fonctionnent bien ensemble, bien qu'elles demeurent parallèles) depuis une vingtaine d'années.

Enfin, il ne faut jamais oublier que ces pratiques « périphériques », même le chant lyrique pour lequel les comédiens ne se destinent pas à priori, n'ont de sens que parce qu'elles sont complémentaire et en lien avec les Cours d'interprétation, Master class ou Ateliers longs, avec une pratique intense et quotidienne du théâtre.

Réflexions de M. François Liu

Enseigne le Tai-chi chuan au CNSAD de Paris

Le Tai-Chi Chuan est vide comme l'air, **inutile** aux yeux de certaines personnes ou/mais utile aux yeux d'autres. Comme dit Courteline (Georges Moineaux) : « ***Passer pour un idiot aux yeux d'un imbécile est une volupté de fin gourmet*** ».

Un verre sans contenu est un contenant vide. Si on voit le vide dans le verre et le vide de l'espace autour du verre il y a une unité, comme un même contenant, et le verre devint le contenu, n'est-ce pas ?

Tous les sports peuvent être utiles ou non pour un comédien. Le Tai-Chi Chuan, grâce à sa lenteur et à l'intention permanente dans le mouvement, réveille toutes les cellules et connecte le corps au mental. Le Tai-Chi Chuan amène à la maîtrise que ce soit en théâtre, musique, calligraphie ou autre activité.

Le corps du comédien est un ballon en caoutchouc, il n'est que la matière. L'intention comme une décision va activer l'énergie du comédien quand il a envie de remplir le ballon d'air. Il a besoin de remplir le ballon d'air pour créer la forme qu'il veut. Le comédien est comme l'eau qui change de forme selon son contenant - la scène et le texte. Tai-Chi Chuan aide le comédien à retrouver son potentiel c'est-à-dire ses 70% d'eau dans le corps et donne à l'eau plus de forme, il la rend plus visible et précise.

Le Tai-Chi Chuan est considéré comme l'art suprême chez les Chinois. Le pratiquant est comme un bambou, **souple** en l'apparence, mais **dur** comme du métal quand le bambou est carbonisé à température de 1200°, et **vide** à l'intérieur comme un Homme modeste capable de supporter tout (tandis que l'orgueilleux est plein de lui-même).

Un comédien peut faire vivre une pièce sans pratiquer le Tai-Chi Chuan, mais quand un comédien pratique le Tai-Chi Chuan, il aura moins de risque de se gonfler ou d'exagérer mais sera dans une justesse précise. Parce que la pratique du Tai-Chi est une recherche de la "Voie de Justesse" - le Chinois l'appelle **Tao**.

Un musicien joue du violon, un chanteur exerce ses cordes vocales, et quel instrument doit pratiquer le comédien ?

Ici annexe des Huit pièces de Brocart