

Et si nous parlions pédagogie?

Février 2015

Tous les pratiquants enseignants et/ou élèves ont des choses passionnantes à partager je vais donc au fil du temps aller à leur rencontre, les questionner autour de leur pratique et partager avec ces entretiens.



Aujourd'hui c'est à la rencontre de **Jacqueline SCHWARTZ** que je vous invite. En tant que collègue et surtout amie de Dominique j'ai accepté de répondre à ses questions. J'y ai répondu à partir de mon expérience d'enseignante de cette pratique merveilleuse qu'est le Qi Gong. Je ne suis surtout pas une super pédagogue je suis simplement passionnée par ce rôle de passeur d'un savoir transmis par différents maîtres, qui sont dans l'ordre chronologique Song Arun, Bruno Rogissart, Laurence

Cortadelas, Ke Wen et toute son équipe pédagogique des Temps du Corps , Olivier Schuh , enrichi aussi par différentes rencontres avec d'autres dingues des arts martiaux internes et entretenu par des amitiés sincères et durables au sein d'un groupe d'enseignants issus de l'association Arts Harmonie. Donc pas de secret *la transmission vient du fait qu'on nous a beaucoup donné* c'est aussi simple que ça .

Comment utilises tu la parole dans la dynamique d'un cours de Qi Gong ?

C'est marrant parce que je vais te parler de quelque chose de particulier : d'une élève qui vient d'un autre cours et qui me dit « notre prof ne parlait pas du tout » et là je me suis rendue compte que je parlais beaucoup.

Donc, je parle beaucoup... pour accompagner les élèves dans leur mouvementet dans le QG ? En QG, il y a des moments où, par la parole, je vais indiquer quels sont les points essentiels des mouvements, par exemple au niveau des directions, après il y a des paroles qui vont donner des indications autour de la qualité du mouvement. Ensuite ce sont des paroles que je vais qualifier d'événementielles, en relation par exemple à ce que on a travaillé cela tout à l'heure, les exercices préparatoires, les éducatifs et je vais leur dire « là vous devez retrouver ce que l'on a travaillé tout à l'heure ».

Quand je réalise que je parle de trop, j'essaie de ne pas prendre la parole, à ce moment là je fais avec eux ou je ne fais pas mais je les observe, je les regarde. Je fais la part des choses finalement, je me dis qu'avec la parole je me substitue à eux, il faut laisser leur propre mental fonctionner, *trouver cette petite voix intérieure qui guide le mouvement* . Il y a les paroles pour les consignes, ce qu'il y a à faire mais il y a aussi les paroles pour guider le travail intérieur et dans ce domaine on ne peut que les inviter à être à l'écoute de ce qu'ils ressentent , car *ce ressenti ne peut être que personnel, de l'ordre de l'intime*.

Comment places tu ta voix pour donner un cours de Qi Gong ?

Je ne me suis jamais écoutée. Alors l'autre jour, je n'ai rien dit pendant tout l'échauffement et j'ai trouvé que c'était très bien, très reposant. Maintenant il faudrait savoir ce qu'en pensent les élèves ... Alors comment je place ma voix ? Ma voix, je pense qu'elle est relativement monotone, assez stable. Je n'essaye pas ni de forcer ni de faire trop bas. J'utilise ma respiration, mon souffle et mes appuis pour placer ma voix. Je sais que lorsque je vais rassembler à nouveau le groupe, lorsque je m'adresse à tous je fais attention à l'endroit où je me place. Et avec cette intention d'adresser la parole aux personnes qui sont devant toi il faut se placer en conséquence, c'est *le souci du comédien, de l'orateur d'être vu et entendu par chacun. Il y a toujours en jeu à la fois la voix, le regard et la posture.*

En tant qu'enseignant, comment tu te situes face à un groupe pour enseigner le Qi Gong de façon efficiente ?

Ta question concerne t-elle l'espace ? J'y ai déjà partiellement répondu ou alors c'est une question pédagogique, comment je me situe en tant qu'enseignant ? C'est moi qui ai la connaissance et mon objectif est de transmettre le Qi Gong, mais moi personnellement il faut que je continue à avancer. La première chose est de me situer entre un maître enseignant et mes élèves, de constamment faire circuler entre ces trois éléments.

Je me situe comme celui qui a plus de connaissances qu'eux, donc en posture de maître mais qui a ses propres difficultés, sa propre recherche de perfectibilité, et cela je ne m'en cache pas. Je prends l'exemple pour descendre en position accroupie, talons au sol, je prends une petite planchette sous mes pieds, dans la salle on a un meuble avec plein de planchettes disponibles pour ceux que cela aide à descendre, et cela me fait progresser. C'est un apprentissage de se donner les moyens de progresser.

L'enseignant est en position dissymétrique par rapport aux élèves, c'est celui qui a la connaissance, qui est plus avancé, et cette avance il faut l'entretenir mais l'enseignant c'est aussi celui qui est attentif à ce que tout le groupe avance. Et pour remplir ce rôle, il faut vraiment être à l'écoute du groupe, prendre le temps de regarder ses élèves car il y a des gens qui peuvent se décourager. J'ai en mémoire un élève qui m'a dit en fin d'année qu'il était très malheureux car il avait l'impression de se retrouver à l'école et qu'il ne se souvenait jamais de ce qu'il avait appris la semaine passée. Et je me suis dit qu'il avait dû vivre une année terrible, venir au cours de qi gong avec ce rapport à l'école, à l'étude, qui resurgit et met l'adulte élève dans une posture tout à fait opposée à ce que l'on recherche dans le Qi Gong, la tranquillité de l'esprit, le plaisir de la pratique, la découverte et l'écoute de son intériorité. Je reste très vigilante et à l'écoute du groupe que j'ai devant moi, j'encourage les personnes qui progressent sur leur chemin, grâce à un travail que personne ne peut faire à leur place tout en veillant à ne pas en laisser sur le bord. Il y a un travail pour chacun mais dans la dynamique du groupe, j'essaye aussi de proposer des situations, des exercices à deux où chacun peut apporter à l'autre

Qu'est-ce qui te permet d'établir qu'un élève a une pratique juste ? Comment évalues-tu le niveau de pratique des élèves ?

C'est quelque chose...c'est une question qui m'a toujours sidérée. On vient de faire l'expérience aujourd'hui avec les différents jurys pour l'ATT blanc*, comment chacun voit, regarde un pratiquant. On se rend compte à partir des retours de l'observation que chacun voit à travers sa

propre grille, un filtre qui lui est propre même si on a une grille d'évaluation commune. *ATTS: les attestations techniques sont des prérequis techniques pour entrer en formation (CM, CQP, ...) dans la fédération des arts énergétiques et martiaux chinois

Et qu'est ce qui me permet d'évaluer ? C'est ce sur quoi je continue à travailler. Avec KE WEN, des Temps du Corps, on a des temps où quelqu'un vient au milieu du groupe démontrer un mouvement en cours d'apprentissage. Elle nous demande ce que l'on a vu et on se rend compte qu'il y a différents points de vue. On regarde quelque chose en fonction de son vécu, de sa propre connaissance du mouvement, ... c'est un boulot, un chantier. Il est donc important d'aiguiser son regard

Qu'est ce que l'on peut voir ? Quand je me mets à l'écart, je regarde mes élèves travailler et je regarde l'état dans lequel ils sont. Est ce qu'ils sont détendus, calmes ? Ensuite j'observe la justesse du mouvement, la précision du mouvement et le Qi... .

J'adore quand KE WEN elle dit : « mais là c'est pas possible, ça peut pas passer... y a pas de Qi », et voir ce Qi à l'intérieur qui circule cela s'apprend cela se travaille. Alors bien sûr on a des repères au niveau de l'enracinement, du bassin, de la suspension par le Bai Hui, de l'axe, de la fluidité du mouvement. Et, il y a quelque chose aussi au niveau du visage des élèves, on observe le visage, son expression : est ce qu'il y a quelque chose au niveau du Qi qui monte jusqu'au visage, jusqu'au regard qui révèle le Shen ou est ce que les gens sont contractés et restent dans le mental, la maîtrise du mouvement ? Il y a beaucoup d'observations au niveau des postures, il y a quelque chose à chaque fois de l'ordre d'un chantier à travailler.

Tu enseignes une forme de QG, tu as 18 élèves, tu vois 18 façons de faire la forme et tu te dis qu'ils font en fonction de ce qu'ils sont : de leur corps, leur morphologie, qu'ils font en fonction de leur histoire et ce sont des choses que l'on ne peut pas bousculer comme cela. Donc, quand j'observe, je prends des points que l'on retrouve chez suffisamment d'élèves et je décide de retravailler sur ces points là, car je trouve que c'est toujours délicat de rentrer dans des corrections individuelles, on ne sait jamais comment elles sont reçues, et s'il suffisait de dire à un élève qu'il n'est pas enraciné pour qu'il le cela se saurait..

Je sais que j'ai une scoliose et on ne va pas venir me dire « t'as une scoliose, ton QG ne va pas ». Je pratique mon QG en fonction de ma morphologie. Les pistes d'évolution, elles sont venues parce que j'ai eu sur ma pratique des regards différents et des pédagogues différents. Et ce qui est intéressant c'est de prendre ce temps, de retour d'expérience, c'est à dire tu expérimentes quelque chose, on te dit quelque chose sur ta pratique et tu travailles, tu trouves ce qui va te permettre de transformer ta pratique. C'est tout un travail, c'est le gong, une pratique sans cesse remise à l'ouvrage. Sauf, que parfois aussi, de permettre aux élèves de prendre la parole et de dire par où c'est passé cela peut parfois solliciter des personnes, éveiller leur prise de conscience. *La parole est ambivalente, elle peut priver de la pratique mais elle peut aussi la nourrir.*

Certains élèves sont réceptifs à un discours rationnel, d'autres aux métaphores, d'autres à un langage plus poétique il faut pouvoir varier nos modalités d'interventions

Tu veux enseigner un mouvement de Qi Gong. Comment t'y prends tu ?

D'abord je le montre.

Je donne le nom du mouvement, les noms sont tellement importants que l'on comprend pas toujours par exemple pourquoi cela s'appelle « dessiner le soleil et la lune ». Donner le nom, je n'explique

pas forcément pourquoi et au fur et à mesure on va revenir dessus, pouvoir relier pratique et la nommer cela se construit au fur et à mesure.

Ensuite on fait. Il y a un premier mouvement, un premier jet dans sa globalité, une sorte de brouillon. En fait cela dépend de la nature du mouvement est il simple ou complexe, sa durée, d'autre part il n'y a jamais un premier mouvement car il y a d'autres références antérieures et quand il y a possibilité de faire références à d'autres mouvements qu'on a travaillés, on fait le lien. Ensuite je repars toujours des principes qui guident le mouvement, le point de départ du mouvement et son point d'arrivée, on précise la ou les directions, le point fixe (aspect yin du mouvement) et le point mobile (aspect yang du mouvement). Il faut garder à l'esprit l'intention du mouvement, les verbes d'action sont importants, presser, soulever, tirer, caresser, ces différentes intentions vont induire une dynamique du mouvement. Selon le degré de difficulté du mouvement, des coordinations en jeu je décortique le mouvement en isolant par exemple le trajet du bras droit, du gauche, l'action ou la mobilisation des jambes, le rôle du bassin etc..On reprend ensuite le mouvement dans sa totalité en reliant aux principes mis en œuvre dans le Qi Gong, l'enracinement, l'axe, la fluidité, bien distinguer le Yin et le Yang du mouvement afin qu'ils puissent jouer en interaction et en complémentarité. Une fois la structure du mouvement posée on travaille sur l'aspect plus subtil du mouvement qui sera souvent éclairé par le nom du mouvement.

Comment t'y prends tu pour faire passer la répétition d'un mouvement inhérent à la pratique du Qi Gong sans que les élèves s'ennuient ?

La répétition, il n'y a jamais une répétition avec un mouvement identique, à chaque fois on est dans la recherche de quelque chose. A chaque reprise tu « origines » le mouvement, tu le relies à sa source. Quand il y a répétition mécanique du mouvement les élèves vont vite s'ennuyer et décrocher. *C'est tout un art de répéter sans entrer dans la répétition mécanique et ennuyeuse*, faire ses gammes jusqu'à ce que cela coule de source, c'est dans ces moments que l'enseignant doit être vigilant et accompagner ce travail de répétition

Je reprends l'étymologie du mot répéter, *en latin repetere signifie chercher à atteindre*, c'est donc bien dans l'intention d'atteindre un but que l'on va faire et refaire et si l'on veut avancer il faut dans chaque reprise se rapprocher du but à atteindre, chaque mouvement engendre un autre mouvement à la fois identique, c'est la même forme, et la fois différent dans son contenu, son essence. Il y a toujours la conscience de ce que l'on est en train de faire. J'utilise la répétition en essayant déjà de l'expliquer aux élèves et surtout leur faire comprendre son rôle par l'expérience..

J'aime bien leur donner des anecdotes, des exemples. En ce moment je leur cite l'exemple d'un monsieur de 85 ans, raconté par une de mes collègues. Son père n'arrivait plus à joindre les deux mains, à cause sans doute d'une affection rhumatisante. Sa fille qui pratique le QG lui donne des exercices de QG à faire et à Noël il lui montre ses deux mains réunies. Cela a pris un an pour qu'il arrive à joindre ses mains mais il a dit à sa fille « les exercices que tu m'as montré je les ai pratiqués tous les jours ».

Je souligne à mes élèves l'importance de la détermination de cet homme qui a pu transformer quelque chose qui semblait installé, irrémédiable. Alors à vous de jouer. Par rapport à la nécessité de la répétition c'est vraiment la puissance de cette synergie, conscience, intention et constance qui va porter ses fruits. C'est aussi observer les gens qui sont en train de pratiquer, je vois bien qu'il y a des moments où cela avance et des moments où cela piétine. Ils répètent et il y a quelque chose qui se fait en eux, quelque chose qui bouge et des moments où au bout de trois quatre répétitions ils

décrochent et parlent d'autre chose. Cela veut dire qu'effectivement ils ne sont pas dans ce que l'on voudrait mettre en place et là c'est vraiment le rôle de l'enseignant de redonner l'impulsion qui va permettre, malgré tout, de continuer. Là, il faut aller vers les élèves, reprendre des éléments de comparaison, redonner des pistes par rapport à leur intention. D'autre part il faut aussi avoir en tête que tout apprentissage nécessite une déconstruction de ce que l'on savait ou faisait déjà et que cette phase donne l'impression qu'on n'avance pas (phase yin où l'on creuse, on approfondit), si l'on persévère avec bien sûr *les qualités* citées (conscience, intention et constance) les choses vont finir par bouger (phase yang phase de réalisation). C'est Cyril Javary qui nous avait rendus attentifs à la perception de la dynamique YIN/YANG de tout processus de transformation, et l'apprentissage en est un champ d'application privilégié. Dans tout cours de Qi Gong, dans toute école ce principe devrait en permanence faire vivre et nourrir l'enseignement.

Dans un groupe de différents niveaux comment adaptes tu ta pédagogie pour faire progresser chacun ?

Une énorme question, j'y suis confrontée car j'ai des élèves qui ont commencé avec moi il y a 6/7 ans et d'autres qui viennent de démarrer mais ils sont dans le même groupe. Je crois que ce qui est important c'est de respecter à chaque fois une progression d'enseignement sur l'année et j'essaye d'avoir des thèmes de travail pour être sûre de couvrir l'ensemble des principes qui vont régir le Qi Gong et de leur donner une graduation.

Quant aux personnes qui ont déjà travaillé avec moi elles me disent : « pour nous ce n'est pas grave de recommencer avec des débutants parce qu'à chaque fois on comprend de manière différente ce que tu nous as dit l'année dernière ou il y a deux ans ». Ça me rassure, déjà sur le fait qu'à chaque fois on peut reprendre le chemin, il y a cette progression dans l'année avec de plus en plus de précisions sur ce qu'est le Qi Gong, sur ce que l'on recherche, sur ce qui différencie le Qi Gong d'une simple gymnastique, et enfin quelles sont les répercussions sur leur propre vie? On essaye de mettre ensemble tout cela et chacun affine là où il en est ...

Après tu as des personnes qui sont déjà tombées dedans comme dans la marmite de la potion magique, qui ont déjà un vécu, en plus elles ont une ouverture d'esprit qui fait que ça passe facilement. Parfois parmi les très anciens on va avoir des gens, qui sont encore loin au niveau de leur pratique, qui sont restés à un niveau relativement bas et d'autre qui très vite vont entrer dedans. Il faut composer avec tout cela. Alors dans mes cours cela veut dire qu'il y a des moments où l'on détaille, où l'on reprend presque le B A BA. Il faut doser pour qu'à la fois ceux qui sont nouveaux puissent acquérir des choses et que les anciens ne s'ennuient pas. C'est tout cet art qui est à développer. J'aime bien comparer ce parcours à un chemin dans une jungle, ce chemin est difficile à trouver car la végétation luxuriante l'a obstrué et 'est à force d'y passer et d'y repasser que la voie s'ouvre et paraît plus accessible. Le nombre de passages varie selon les personnes ainsi que la manière de dégager la voie.

Il y a aussi le partage avec le groupe qui est de l'ordre de la responsabilité d'emmener les gens quelque part, et là, on peut s'appuyer sur certaines personnes. C'est ce qui arrive pendant la pratique de l'été, où quand ils pratiquent entre eux, il y a des personnes qui spontanément vont prendre la responsabilité d'animer le groupe, c'est ce que fait Song avec ses anciens élèves. Je trouve que cela peut être aussi un élément de progression, il ne faut pas se sentir seul impliqué pour faire face à cette diversité des gens. Il y a régulièrement des temps où je leur propose à la fois de donner à voir leur pratique et de voir la pratique des autres, avec bien sûr toujours cette nécessité du regard bienveillant, en demi groupes ou parfois à deux.

A un moment donné c'est tellement ancré dans ta pratique d'enseignante que tu fais des choses comme ça, tu vois que cela marche et tu refais, alors je me dis que l'intérêt c'est de pouvoir discuter avec d'autres personnes qui enseignent, comme je discute avec toi en ce moment, car on va se donner la possibilité de tenter d'autres choses et ça c'est super. Et je ne perds pas le lien avec mes anciens camarades de pratique : ceux qui travaillent les samedis avec toi , Sophie et Philippe les mercredis, les stages qu'on fait ensemble, le projet de Song avec les compagnons de la transmission** et je pose toujours des questions.....

** dans l'association [Arts Harmonie de Colmar](#) , nous formons un groupe d'enseignants et de futurs enseignants: « les compagnons de transmission »

Merci JAJA

Un bonus: deux CD de musique sur lesquels vous pouvez pratiquer
CD Qi Gong Laurent Dury
CD Deuter sea and silence