



*Le sens
du mouvement*

espace
de l'Ecole de Taijiquan
Eric Caulier

TAIJI

Belgique-België
P.P. MONS 1
5/258
P705169

INFO 72
06/2009



10 mai 2009 : le printemps, le soleil, ... La Fête !



<http://www.taijiquan.be>

Le taijiquan : un art modeste

Le taijiquan n'est qu'une méthode, un outil qui nous transforme de la même manière que nous le transformons. S'il nous aide à lever nos inhibitions, doit-il pour autant devenir exhibition ? S'il nous permet de mieux nous connaître, doit-il pour être connu se transmuier en performance ?

Pratiquer «la boxe du faite suprême», enseigner «l'art du grand ultime», devenir un virtuose du qi engendre rapidement chez des individus fragiles un sentiment de toute puissance d'autant plus que le langage superlatif est dans l'air du temps. L'ère du «Supertaiji» transmis par «Les Plus Grands Maîtres» aux «Disciples Elus» participe de ce discours du grand caractérisé par l'ostentation, l'outrance, l'exagération, l'amplification. Notre société survalorisant l'événementiel use et abuse de l'emphase et de la grandiloquence. Comme François Laplantine le souligne, *ce discours du grand est un discours d'appropriation. C'est un discours prédateur qui chercher à capter, capturer*¹. L'auteur dénonce cette visibilité forcée dans une surexposition aux lumières : *Tout voir, tout exposer à la lumière, tout montrer, tout dire, n'avoir plus de secret pour personne est non seulement falsificateur mais obscène*². Aujourd'hui les sons assourdissants, les couleurs aveuglantes, les gesticulations

inutiles rendent inaudibles, invisibles tout autant qu'incompréhensibles les relations que nous entretenons avec notre être intérieur, avec les autres, avec la réalité.

Notre Ecole favorise une approche du taijiquan qui développe une acuité du regard, de l'écoute, du toucher, qui rend attentif aux transitions, aux gradations, aux infimes écarts et qui invite à goûter le mouvement ap-

*La connaissance
n'est pas dans le
fruit, mais dans
l'art de saisir.*

Saint Bernard

paraissant, disparaissant, transparent. Les épousailles avec les minuscules transformations du sensible révèlent le caractère dérisoire du culte de la performance. Expérimenter l'envers de la performance, c'est accepter et valoriser les ratages, les détours, les désaccords. Cheminer sur cette voie, c'est esquisser de minuscules liaisons en comprenant ce qui se joue dans les failles et défaillances.

Dans nos cours avancés, nous apprenons à régresser; dans nos modules de perfectionnement nous abandonnons l'idée de

perfection. Nous délaissions le grandiose pour cultiver le petit, le peu, l'infinitésimal, le ténu, le transitoire. De petits liens fugitifs dans des passages infimes participent au frayage du souffle intérieur. Abandonnant l'arrogance des détenteurs de Vérité, nous devenons les adeptes de l'esquisse, de l'ébauche. Expérimentant et tâtonnant, revendiquant nos manques et maladresses, nous sommes convaincus de nous adonner à une œuvre à jamais inachevée.

Evoquant l'image de l'eau, le *daodejing* nous dit que «le faible l'emporte sur le fort et le doux l'emporte sur le dur»³. Le taijiquan en a fait son mode opératoire. Comment adapter sans trahir ? Nous tentons de privilégier l'humilité, de faire du taijiquan un art modeste proposant des formes infiniment discrètes tendant vers le dépouillement.

Eric CAULIER

1. François Laplantine, *Son, images et langage : Anthropologie, esthétique et subversion*, Beauchesne, p. 58.

2. Ibid., p. 60.

3. Le livre de la voie et de la vertu, chap. 78.

Un engouement médical pour le taijiquan¹

Claude Fournier²

Deux parutions antérieures dans cette chronique, «Du taijiquan à la Fondation du cœur Louis-Georges Fortin» et «À Lac-Etchemin, bon pied bon œil grâce au taijiquan», ont fait état de certains bienfaits de la pratique de cet art martial sur la santé. Cet article désire maintenant préciser le contexte dans lequel ce mode d'intervention alternatif a fait son apparition dans le courant de la médecine officielle.

Introduit depuis quelques années déjà au Pavillon de prévention des maladies cardiaques de l'Hôpital Laval et du Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie de Montréal, c'est cependant par la porte de la gériatrie que le taijiquan a fait son entrée en médecine occidentale.

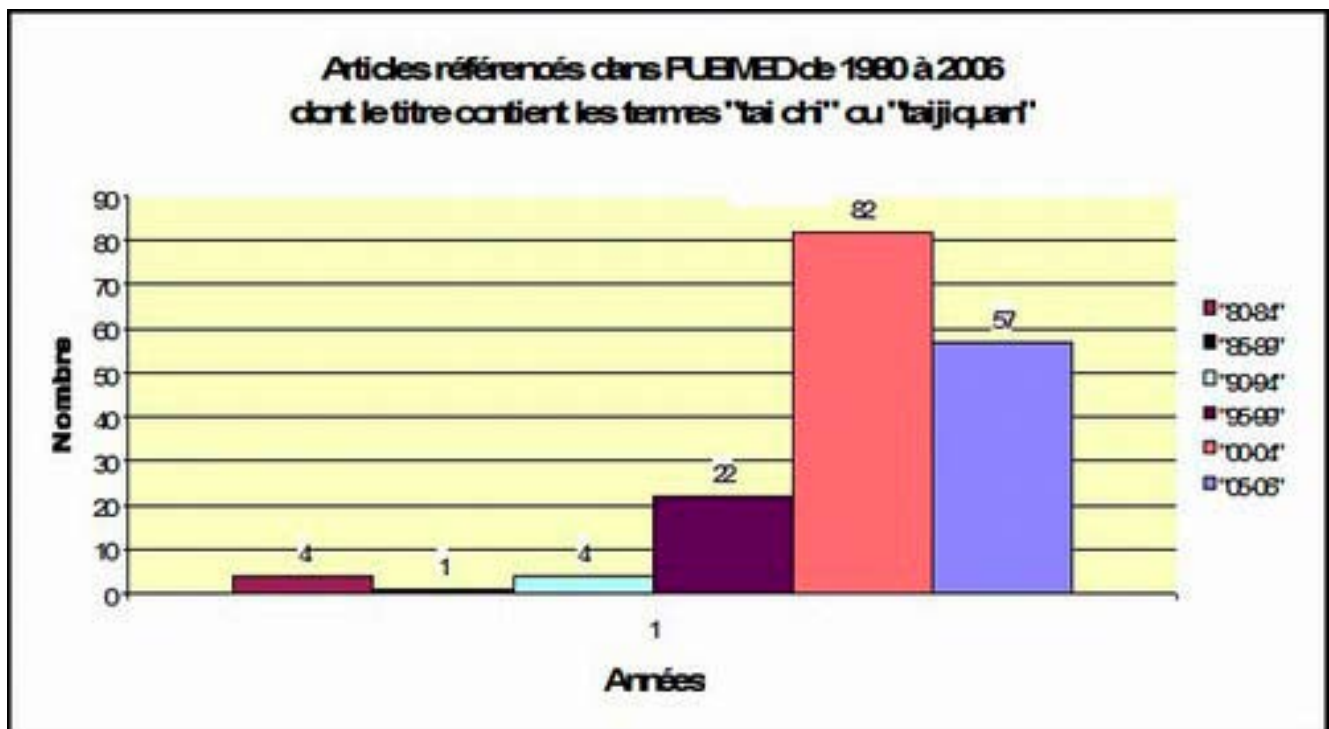
L'étude FICSIT

Aux États-Unis, un grand projet de recherche subventionné par l'Institut national du vieillissement (NIA) s'est déroulé de 1984 à 1996 pour investiguer divers moyens de prévenir les chutes chez les personnes

âgées. C'était l'étude FICSIT pour «Frailty and Injury Cooperative Study for Intervention and Technique»; un projet colossal. Il a regroupé pendant trois ans huit universités triées sur le volet dont celles de Harvard et de Yale.

En 1996, Wolf et ses collaborateurs ont publié un article dans le Journal of American Geriatric Society communiquant certains résultats tirés d'une partie de ce projet réalisée à l'Université Emory (Atlanta, Géorgie). Leur papier fit un tabac. Il mentionnait que la pratique du taijiquan avait réduit la fréquence des chutes de 47.5% chez des gens âgés qui s'y étaient adonnés. L'influence de cet article fut si grande sur la pratique de la gériatrie qu'il reçut de l'Association américaine de gériatrie la mention du meilleur article de son journal pour la décennie '90. Une retombée directe au Québec fut la création du programme PIED dont nous avons déjà parlé.

Depuis dix ans, suite à cet article, l'attrait pour le taijiquan dans le monde médical ne cesse de croître comme le montre la figure ci-dessous. Uniquement



entre 1995 et 1999, on fit plus que doubler le nombre de recherches publiées durant les quinze années qui précédèrent et, en trois ans, nous aurons probablement rejoint ce qui en avait pris cinq à se réaliser juste auparavant. Seulement en 2004, quatre revues de littérature tentèrent de faire le point sur les données probantes surtout en gériatrie et en cardiologie. L'une d'entre elles révisait systématiquement 17 études contrôlées (certaines étaient aussi randomisées) effectuées entre 1985 et 2003 et présente une synthèse des modalités les plus étudiées et favorablement influencées par le taijiquan. On s'aperçoit que l'amélioration de l'humeur s'y démarque (7 études sur 17), suivie par celle de la condition physique comprenant le conditionnement aérobique.

Dès son origine, il y a trois ou quatre siècles, le taijiquan fut étroitement associé à la santé.

Un retour dans l'histoire

La science n'a fait que mettre en évidence ce qui était su depuis fort longtemps par les adeptes du combat suprême. Dès son origine, il y a trois ou quatre siècles, le taijiquan fut étroitement associé à la santé. La tradition veut que ses premiers créateurs y aient inclus des mouvements du jeu des cinq animaux, une forme de qigong développée il y a mille huit cents ans par Hua Tuo, un célèbre médecin de l'antiquité chinoise. Ajoutons à cela que certains maîtres contemporains renommés furent ou sont encore médecins et il apparaît moins étonnant de redécouvrir aujourd'hui les bienfaits médicaux de cet art.

La double nature du taijiquan

Pratiquer le taijiquan, c'est exercer physiquement son corps tout en entraînant son esprit. Techniquement, on peut considérer cette discipline comme une forme de qigong appliquée aux arts martiaux. Ses bienfaits pour la santé ayant été constatés dès 1779, le taijiquan est maintenant incorporé dans la médecine traditionnelle chinoise et reconnu pour faciliter la circulation du qi (énergie vitale).

Tant la tradition martiale que les scientifiques lui reconnaissent des aspects méditatifs. Selon une dé-



finition opérationnelle contemporaine de la méditation de pleine conscience (vipassana, mindfulness) et un modèle théorique de celle-ci, le taijiquan peut en être perçu comme une forme en mouvement puisque l'attention est délibérément maintenue d'instant en instant sur chaque posture de manière détendue, sans juger.

Lors d'une pratique de groupe, son aspect extérieur peut ressembler à une «danse de ligne chinoise». Nous assistons à une lente chorégraphie caractérisée par une alternance de postures impliquant tour à tour le support d'une ou des deux jambes couplées avec des mouvements réciproques des bras, des rotations de la colonne vertébrale et une coordination de la respiration. Cette forme d'exercice n'excède pas 55% de la consommation maximale en oxygène et occasionne une dépense énergétique moyenne de 4 équivalents métaboliques (METs). Le rythme cardiaque durant la pratique du taijiquan augmente typiquement de 56 à 70 % de la fréquence maximale ajustée pour l'âge; ce qui le place dans la catégorie d'un exercice aérobique d'intensité modérée.

Le taijiquan aide à faire comprendre la valeur de la modération; ce qui en a toujours fait un exercice des plus sécuritaires.

1. Article publié avec l'aimable autorisation de la revue canadienne *L'actualité médicale*, du site <http://www.en-beauce.com>, qui a publié cet article le 14 mai 2007, et de l'auteur.

2. Claude Fournier est clinicien au Centre de santé et de services sociaux de Beauce où il enseigne le qigong et le taijiquan. Un partenariat avec la Fondation du cœur Louis-Georges Fortin et Accueil-Sérénité lui permet de transmettre ces enseignements à des personnes respectivement atteintes de maladies cardiaques et pulmonaires et de cancer.



CHEN ZIMING (1932) ELEVE DE CHEN XIN



CHEN ZIMING (1932) ELEVE DE CHEN XIN

Much Ado about nothing ou Beaucoup de bruit pour rien

Voilà un titre à première vue acerbe, provocateur? Non, bien au contraire! Juste une référence à la comédie shakespearienne du même nom : sympathique, drôle, agréable et séduisante. On peut dire qu'il s'agissait des maîtres-mots de cette journée du 10 mai, où le CAP célébrait sa fête annuelle dans le cadre enchanteur de l'abbaye St Denis, sous un soleil étonnamment éclatant... comme s'il était béni des dieux. Mais encore?

Approchez-vous et lisez ces paroles rapportées ...

Pause humour :

«*Que pensez-vous du vin, franchement? Buvable? Tous les ans, je me fais taper sur les doigts! Alors, cette fois-ci, je m'informe!*» La question existentielle de Michèle à table.

«*Georgette a toujours des chaussures avec elle!*» Réponse de Mee-Jung à une convive qui s'inquiétait des hauts talons de Georgette pour la pratique commune.

«*Bonjour ... Muriel! C'est ça?*» Eric d'un ton incertain à Christelle. Réponse d'une des jumelles en souriant: «*Non, moi, c'est Christelle*». «*Ah, oui, c'est ça, Muriel! Euh, Christelle*» Eric, toujours aussi incertain.

«*Ou la la! J'ai la voix encombrée*» Pascal, en train de se moucher.

«*Attention, les abeilles essaient Marie-Thérèse!*» Avertissement de Michèle après la forme des 40, alors que les bestioles étaient en mouvement depuis au moins 15 minutes.

Le ton de cette superbe journée est donné : entre rires, sourires, ripaille et pratique commune sous le couvert chaleureux de l'amitié.

Et ??? C'est tout, me direz-vous ? Oh... c'est un peu court ! Nous en voulons plus !!

Non... vous dis-je ! Oui... et pourtant je l'avoue, je pourrais vous faire un compte rendu détaillé, minuté, de cette journée,... mais... il en perdrait l'essentiel, son essence vitale. Car ce n'est ni une question de vocabulaire, ni de choix de mots ou d'effets de style, qui pourrait réellement définir ce dimanche à ceux qui n'étaient pas présents : c'est de l'ordre du ressenti. Comme la pratique du tai chi. Tout simplement...

Ca ne s'explique pas... Telle l'odeur fraîche et subtile d'un bouquet printanier, ça se sent. Le reste n'est finalement que littérature.

NEFERTITI



De l'arbre aux volumes.

Apports du style Chen

Voici ce que je retiens du «Chen» : un mouvement qui part du centre, ondule vers un point précis et claque comme un fouet. Sa trajectoire, bien ancrée dans le bassin, se développe dans un plan horizontal et frontal. Ses formes sont rondes et se remplissent pour expulser la force en coups de poings.

Le «Chen» demande une très grande implication, une intériorisation bien «digérée», une rigueur corporelle suffisante pour ne pas se laisser emporter au-delà de ses propres limites articulaires. C'est ce dernier point qui fut travaillé pendant le dernier week-end résidentiel à Battincourt.

Nous (stagiaires de Mons) sommes arrivés le vendredi soir épuisés, portant le poids des ans et le stress habituel de notre semaine écoulée. Ce sont nos gémissements articulaires qui, je pense, ont inspiré Eric dans un travail «sur mesure», un «chen» respectueux de nos limites et non plus à la recherche présomptueuse des performances souples et félines de notre modèle merveilleux, «Georgette».

Ce ne fut pas moins intense pour autant. Nous fûmes replacés dans notre base, «reconstruits» comme des «legos», articulation par articulation, pièce par pièce dans les

différentes postures, dans un rythme lent et continu. Quel travail rigoureux et précieux ! Merci Eric. Beaucoup de fatigue, mais... fini les douleurs articulaires : on est passé de l'imaginaire au réel, de l'illusion au vécu, on s'est approprié notre «chen».

Cette qualité de travail fut aussi possible grâce à la qualité de l'accueil et là, c'est la dame de la chambre bleue qui te remercie, Marie-Thérèse !

Le «Chen» m'a fascinée. Il a développé mes possibilités de mouvement et ouvert un autre registre, reste pour moi plein de découvertes. Parallèlement par le travail interne, je continue mon chemin taiji.

Si l'année passée, il m'avait fait percevoir «mon arbre» dans sa structure, cette année je commence à ressentir les volumes. Le contenant trouve son contenu, très curieusement différemment d'un niveau à un autre.

Les mouvements circulaires du poing sur le ventre autour du nombril m'ont fait ressentir une boule énorme. Si grande que je n'arrivais presque pas à en faire le tour et qui me poussait hors de mon centre (c'était très inconfortable, à la limite de l'angoissant). Au niveau thoracique, mes poumons ont pris leur place, pas seulement vers l'avant mais aussi autour du tronc



et, dans le dos, j'ai ressenti le volume thoracique que je pouvais remplir et vider.

Curieux ressenti corporel : un ventre énorme avec son centre qui repousse ses limites et un thorax plus confortable et habitué. C'est comme si je faisais un chemin. Du haut vers le bas, de l'intellect vers le centre de ma sensorialité qui a du mal de se contenir ? Ou, plus simplement, le parcours développemental du bébé qui maîtrise d'abord l'espace œil-main et sa ceinture scapulaire avant d'investir le bassin et prendre conscience du bas de son corps pour arriver à la station debout ?...

Quand j'ai commencé au CAP, j'étais loin de penser que j'allais pouvoir réinvestir ma corporéité avec une telle intensité.

J'ai aimé ce module en deux ans, parce que ce temps

La pratique du taiji permet de se réapproprier son corps non pas pour le rendre plus «beau» mais pour se réconcilier avec lui (...)

m'a permis d'accrocher à mon rythme, mais aussi parce que c'était un travail de groupe, riche par l'investissement de chacun partagé dans le respect de tous.

En conclusion, mes craintes de départ par rapport à mon «âge avancé» se sont avérées inutiles; le corps change, inscrit en lui les étapes de la vie et modifie en cela ses perceptions. La pratique du taiji permet de se réapproprier son corps non pas pour le rendre plus «beau» mais pour se réconcilier avec lui dans ses potentialités très différentes du passé, mais plus riches en expressions vécues.

Monique NAËIJE
(Evaluation des connaissances,
module Chen, 26 octobre 2008)



Bonnes vacances !

Evaluation-évolution

Evaluation¹, évolution² : juste une lettre en moins, juste un **o** à la place des deux **a**.

EVALUATION : «Il n'y a rien à prouver, il y a juste à être», m'a répété Marie-Thérèse Bosman auprès de qui je suis les cours depuis 4 ans.

EVOLUTION : Oui, c'est bien dans cet esprit de cheminement personnel que j'ai souhaité participer à ce module de base 40.

Les outils, les potentialités sont en moi, je le sais. Ils doivent émerger. Depuis mes premiers cours, j'ai trouvé au sein de l'école Eric Caulier un lieu, un discours qui colle à mes aspirations profondes. Comme pour l'apprentissage d'une langue, je m'applique à suivre la pédagogie enseignée. C'est pourquoi, au cours de ce module, j'ai trouvé essentiel de consigner un maximum d'informations par écrit. Ces notes me procureront dans le temps une référence, me permettront de poursuivre au fur et à mesure ma réflexion, de me structurer, de saisir comment, par la pratique du Taiji, on peut décoder un art de vie et cheminer vers son expression propre dans un esprit de créativité et de vérité avec soi-même.

(...) Le taijiquan, je le perçois comme :

Un art traditionnel qui nécessite deux étapes :

- une implication, une lecture des archétypes, la réappropriation, une réinterprétation
- la transmission d'un savoir-faire, d'un savoir-être, d'un processus au niveau technique (...).

Un art de vie,

- par ses effets au niveau de la santé à différents niveaux
- et par ses aspects éthiques, philosophiques, métaphysiques, art de combat, théâtralité, d'expression de ce qu'on a de plus profond en soi.

Un principe transcendantal où je suis l'acteur de ma propre évolution en interaction avec les différentes composantes où je m'intègre.

Une démarche intérieure et alchimique, à intégrer vers la pensée créatrice, une expression de soi comme être unique et particulier, un microcosme dans un macrocosme.

Le taiji part d'une pensée chinoise taoïste. Le Tao, c'est le chemin. Le symbole du taiji, le yin et le yang, est taoïste en ce sens qu'il se réfère à la complémentarité,

à l'antagonisme et aux cycles. Le taijiquan est une mise en question autour du symbole yin-yang. Il y a les forces du ciel, les forces de la terre, vers la montagne qui relie ciel et terre, la multiplicité en bas vers l'unicité en haut.

Pour intégrer ces grands principes, quelques pré requis et attitudes sont importants :

- Qu'est-ce qui m'est donné pour évoluer ? Un corps, un esprit, des parents et éducateurs porteurs de références anciennes, ma famille,... Tous ces ingrédients me permettent, dans un contexte existentiel en perpétuel mouvement, de m'adapter, de trouver un rapport harmonieux entre les 3 niveaux de fonctionnement du corps : humain, social, et cosmique.

- Les valeurs éthiques et morales. L'éducation que m'ont proposée mes parents, ma formation en sciences humaines et d'assistante sociale ainsi que 13 années d'activité professionnelle en CPAS auprès de ménages surendettés m'ont notamment aidée à me situer. Ces valeurs sont écoute, respect et non jugement. Aller au rythme de la personne, l'aider à trouver en elle et autour d'elle les potentialités pour avancer.

- Pratiquer différentes dispositions intérieures et extérieures : la disponibilité, la réceptivité, le lâcher prise, la souplesse du corps et de l'esprit, le tonus et la coordination, la lenteur et la continuité, le souffle, la mémoire. Les étirements favorisent la circulation de l'énergie.

- Autres paramètres importants : développer le ressenti dans des situations et lieux différents. (...) Mais avant tout, la volonté pour avancer dans cette démarche taiji. Exigeante, elle nécessite l'apprentissage de la technique de mouvements codifiés, d'enchaînements précis à respecter. Les formes, bien que différentes dans leur expression et vécu intérieur dans la pratique, comprennent les mêmes caractéristiques. Celles-ci sont l'ancrage, l'étirement, le travail de l'axe, l'ouverture, la rondeur (balle), la prise d'espace, les spirales et ressorts (triangles), l'intention élastique, la respiration (prendre et donner), l'enracinement intérieur et extérieur. Donc, RACINE/ AXE /ESPACE.

La recette est en résumé : forme, force, souffle, intentionnalité, état d'esprit, ré harmonisation par la posture, par le souffle, stimulation par les images.

■ CE QU'ILS EN DISENT

– Il nous faut apprendre à cultiver la sensation pour pouvoir ensuite la replacer dans un contexte, incorporer les vibrations, l'âme, l'énergie propre, l'intentionnalité dans chaque mouvement.

Tantôt plus yin, tantôt plus yang, qui peut mieux parler de soi que SOI. La relation à l'autre nous aide à évoluer. Il est un miroir précieux à notre évolution mutuelle. Rencontres et expériences nous alchimisent au quotidien.

Je souhaite faire un parallèle avec les cours d'aquarelle que je suis, où j'apprends à utiliser les différents éléments : l'eau, le papier (élément terre), les couleurs chatoyantes (élément feu) l'air (...). Le professeur nous parle de l'importance de l'apprentissage de la technique, de complémentarité des couleurs, d'ouverture, d'ombres et de lumières, d'énergie du tableau, de mouvements, de triangles, de point d'or, de ressenti, de trouver son propre style d'expression de soi, sa créativité.

La démarche taiji part de l'extérieur par la technique (travail biomécanique) vers l'intérieur via le ressenti (le cœur, les émotions), vers le supérieur, le subtil, la transcendance, l'alchimie, la pensée créatrice.

Dans la posture de l'arbre, nous avons, au cours du module, expérimenté des sensations dans les trois mondes : d'en bas, du milieu et du dessus. Il s'agit de trois zones de transformation intérieure vers l'alchimie (...), les trois tantiens (...).

Dans la forme des 40, tout est compris dans les premiers mouvements. Le passage de wuji à taiji : comment les choses démarrent-elles, s'engendrent-elles ? Qu'est-ce qui me fait bouger de wuji (rien) à taiji (grande unité, centre, cercle) ? Parer, tirer, presser, repousser : le tra-



vail se fait avec des couples de forces complémentaires yin-yang, d'expansion et de compression.

Monter, descendre : c'est la petite circulation, le lien entre le ciel et la terre. Il s'agit d'un mouvement ascensionnel qui correspond à une ascension chamanique. Ouvrir, fermer : c'est la grande circulation. L'énergie

part du centre vers les 5 extrémités (doigts, orteils et tête).

Expansion, concentration, monter, descendre : ce double couple donne des énergies différentes quand on les combine, donc toute une palette de sensations. (...)

Jamais rien n'est identique au niveau sensation. (...) Rien n'est figé. Il faut trouver ce qui ne bouge pas en moi, qui est intemporel. (...) Tout est dans tout, interdépendant, en interaction. (...)

La multiplicité dans la forme se situe sur différents plans : frontal (avant, arrière), latéral (dessus, dessous) et sagittal (gauche, droite). Tout doit se travailler ensemble. Outre la mobilité du bassin, du visage, l'ouverture du regard et le sourire intérieur, il y a l'importance d'une mobilité de l'esprit pour travailler des styles différents. Le corps, l'intention, la dynamique intérieure ne sont pas mobilisés de la même façon. On active de l'intérieur des soufflets pour mettre en éveil tous ces grands cycles.

Il est nécessaire d'utiliser plusieurs grilles de lecture : sur les cycles (comment ils se répètent, les chiffres), les schémas que l'on retrouve, les modèles universels, sur les applications, sur les noms des mouvements.

En plus de la technique, il y a le rite qui correspond à l'organisation de la structure intérieure et le rituel qui est la mise en action. On passe du chaos vers l'ordre. On se reconnecte à un ordre intérieur. On devient acteur de son propre rôle. Nous sommes tous acteurs de la société. Ce que je prends à l'intérieur, je le ramène à l'extérieur et inversement. (...)

Je voudrais vous faire part d'une rencontre avec un artiste sculpteur qui fut auparavant mon professeur d'histoire. A la fois écrivain, artiste peintre et sculpteur, il réalise actuellement une stèle en hommage au livre dans notre village, où chaque année nous organisons une grande foire du livre. L'artisan est maître de son outil et l'outil est le prolongement de son idée. L'artiste est à la fois l'artisan et l'œuvre.

Il part de son bloc de pierre, crée par la connaissance, utilise la symbolique : les oiseaux et leurs plumes pour l'écriture, un rat de bibliothèque pour l'acharnement dans la recherche, une chouette pour la sagesse, des

visages derrière des lunettes d'approche qui regardent de l'intérieur vers l'extérieur, trois épis de blés,... (...) Deux de ses phrases me reviennent : « Toutes les philosophies sont liées et se basent sur les mêmes principes. », « A chacun de se créer ses propres croyances à l'écoute des différentes philosophies et éthiques. »

Au cours de ce module, j'ai aussi été très touchée dans mon ressenti et mon vécu par la maladie d'une personne proche. Quelques temps après, elle est décédée. La mort fait aussi partie des cycles de la vie et peut nous apporter une autre naissance, celle que l'on fait émerger au fond de soi.

En conclusion : je souhaite garder en chemin cette ouverture au Monde qui me permet d'apprendre à vivre, à me vivre. Merci à tous et à chacun d'avoir parcouru un bout de chemin en ma compagnie. Ainsi va la vie.

Ainsi va,... là, vis.

***Je suis l'acteur
de ma propre évolution***

Anne LAMBEAUX
**(évaluation des connaissances,
module Yang, 26 octobre 2008)**

1. Déterminer la valeur, le prix, l'importance de quelque chose (dictionnaire Larousse).
2. Mouvement d'ensemble exécuté par une équipe, séries de transformations successives (dictionnaire Larousse).

Le taijiquan, un Art du mouvement

Ma première rencontre avec le taijiquan fut y il a bien des années, lors d'un voyage : une dame, sur la plage, exécutait des gestes lents et gracieux face à la mer. Belle entrée en matière, sauf qu'à l'époque j'ignorais que c'était du taijiquan !

Je n'étais alors qu'observatrice, mais encore aujourd'hui l'impression d'harmonie, d'accord, tant avec les éléments intérieurs qu'extérieurs reste très présente.

Ma motivation première en taiji a toujours été la recherche de l'Art dans le mouvement. C'est pour cela que, depuis le début de ma pratique, je me suis souvent demandée : qu'est-ce qui fait qu'un mouvement en taijiquan peut devenir Art ? Mais d'abord, qu'est-ce que le mouvement et d'où naît-il ?

Qu'est-ce que le mouvement ?

J'aurais pu vous livrer la définition du dictionnaire, mais en faisant ma recherche j'ai lu une phrase qui illustre bien pour moi ce qu'est le mouvement en taijiquan :

«Le mouvement n'est pas seulement un déplacement physique. Il est vie, il permet à l'essence de devenir existence, et, dans un chemin où l'on se laisse instruire par lui, dans une pratique méditative du geste, il nous révèle en retour l'essence de l'être.»¹

D'où naît le mouvement ?

Le mouvement naît du non mouvement. Du wuji² naît le Taiji³.

Cela m'a conduit à réfléchir à une question qu'Eric nous avait posée lors du module : «Qu'est-ce qui permet de passer de Wuji à Taiji ?»

Le mouvement naît de notre centre, de notre dynamique intérieure. En taijiquan, on parle d'une sphère dense, d'une balle qui vit. C'est le point de départ de tout mouvement taiji.

Le mouvement naît de notre intention. L'intention, c'est : «dessein, mouvement de l'âme par lequel on tend, on vise à quelque fin ».

L'intention en taijiquan s'exprime en premier lieu par le regard.

Le mouvement naît de la force. En physique, la notion

de force est inséparable de celle du mouvement. En taijiquan, cela nous amène souvent à réfléchir à quelle force peut engendrer tel ou tel mouvement, mais aussi quel mouvement génère telle ou telle force.

Comment parvenir à un Art du mouvement dans la pratique du taijiquan ?

Voici les éléments que j'essaie de réunir quand je concentre ma pratique sur cet aspect.

Tout d'abord, bien choisir le moment. Dans la vie quotidienne, ce n'est pas toujours facile de trouver le bon moment, de prendre le temps. En ce qui me concerne, j'aime pratiquer le matin quand justement rien, ou presque, n'est encore en mouvement.

Ensuite trouver le lieu. Etre en accord avec l'environnement où l'on pratique. C'est rechercher « l'âme du lieu » en tout lieu, même s'il est certain

que mon taiji sera plus harmonieux si je le pratique dans un endroit que j'aime. Par exemple, devant un beau paysage.

Le mouvement se prépare, se libère, par un travail qui amènera à une bonne connaissance de son schéma corporel. C'est pour cela que des exercices de mobilisation des articulations et d'assouplissement me paraissent nécessaires. La souplesse va faciliter la fluidité du mouvement.

Se placer dans cet environnement et prendre le temps de faire le wuji. Au niveau mental, c'est laisser ses préoccupations de côté. Au niveau physique, c'est rentrer dans sa sensation par une écoute de sa respiration. C'est aussi mettre en œuvre les principes de base du taijiquan : l'ancrage, le centrage et la prise d'espace. En bref, c'est être présent, c'est être uni. Prendre réellement le temps, c'est un vrai travail qui au début demande de l'effort. De la qualité de mon wuji va dépendre mon taiji.

Le choix du style : parmi les styles que j'ai abordés, le style yang moderne me paraît le plus approprié car il est le plus démonstratif et le moins martial.

Mais quel que soit le style, il y a des constantes et j'aime me les remémorer avant de débiter une forme :

**De la qualité de mon wuji
va dépendre mon taiji.**

CE QU'ILS EN DISENT



- L'harmonie naît de l'alternance du yin et du yang.
- L'harmonie s'installe si l'on parvient à un juste milieu entre le faire et le laisser faire (lâcher prise)
- L'harmonie demeure si l'on applique les six accords du taiji :

*« Le cœur en accord avec l'intention
L'intention en accord avec le souffle
Le souffle en accord avec l'énergie
La main en accord avec le pied
Le coude en accord avec le genou
L'épaule en accord avec la hanche. »*

Je sais que le côté artistique du taijiquan n'en est qu'une facette. La martialité, par exemple, en est une autre. L'aspect martial souvent me déstabilise et je le gommerais volontiers de ma pratique si je n'avais pas eu un professeur dont c'est la spécialité. Le monde est décidément bien fait car notre différence est une richesse pour moi et j'ose l'espérer pour lui. J'aimerais donc le remercier pour la complémentarité qu'il m'apporte et qui ouvre ma pratique à un autre aspect que celui vers lequel je tends naturellement.

Voici à ce jour le résultat d'une recherche qui est sans doute incomplète et dont chaque aspect mérite-

rait un développement. C'est un travail que j'aimerais poursuivre par la suite.

Merci pour votre attention.

Valérie JÉGOU
*(Evaluation des connaissances,
module Yang, 26 octobre 2008)*

1. Phrase du docteur Jean Chazarenc (article L'essence du mouvement, revue Weleda n°103).
2. Le wuji est le sans limite, l'indéfini ou le sans faite. Le chaos primitif, phase chaotique qui précède le taiji.
3. Le taiji, c'est l'interaction constante du yin et du yang.

La part de l'ombre

Le week-end des 8-9 mars, nous étions à l'abbaye de St Denis pour approfondir la deuxième partie des 40 yang ancien.

On trouve dans le style Chen un mouvement qui fait allusion aux plis dans le manteau. En latin, plier se dit *plicare*. En français, deux verbes dérivent de ce mot : *impliquer* (du latin *implicare*, envelopper) signifie « participer à une affaire douteuse », d'où notion de partie cachée. Expliquer (*ex-plicare*) aurait plutôt le sens de déplier pour tout dévoiler.

Ce mouvement nous amène donc à la réflexion suivante : faut-il tout expliquer, tout mettre en lumière avant de s'engager, avant d'agir ? Ne faut-il pas aussi écouter notre intuition ? Et nous rejoignons là la pratique du taiji qui nous invite à suivre une technique, mais aussi à être à l'écoute de notre ressenti.

Pendant les vacances, j'ai lu un livre d'Albert Jacquard (généticien français qui a été membre du comité consultatif national d'éthique), *Voici le temps du monde fini* (Editions du Seuil, 1991). A sa lecture, j'ai tout de suite fait le rapprochement avec les plis dans le manteau. C'est pourquoi j'ai choisi d'en résumer une partie.

En introduction, Albert Jacquard constate la désillusion qui a suivi l'enthousiasme pour la conquête de l'espace. L'homme ne pourra pas en tirer beaucoup de bienfaits, à part quelques satisfactions apportées par les prouesses techniques et quelques résultats d'expériences impossibles à réaliser sur notre planète.

Nous prenons conscience que l'humanité restera sur terre, que



cette terre n'est pas si grande, l'espace est limité. D'où le titre. Le temps du monde fini commence pour l'homme. Par son intervention, l'homme a bouleversé la réalité terrienne : accroissement de la population, de ses besoins, diminution des ressources, pollution, menace pour la biodiversité. Il est donc temps de réagir et de changer son regard sur le monde pour changer ses objectifs.

Quelle humanité voulons-nous pour demain ?

Un regard nouveau

L'homme a inventé des concepts pour décrire le monde qui nous entoure : force, vitesse, durée, champ, particule, ... Mais ces concepts, suite aux nouvelles découvertes, doivent évoluer : nous sommes contraints à tout repenser.

C'est le travail passionnant des scientifiques dont la plupart des hommes sont éloignés, notam-

ment à cause de leurs problèmes quotidiens devant lesquels ils se trouvent démunis. Et pourtant, ces découvertes pourraient les aider.

Il faut donc, d'après Albert Jacquard, informer l'humanité en lui donnant une description précise de la réalité de la terre et, avant tout, faire une remise à jour des concepts.

Que veulent dire aujourd'hui les mots **temps, matière, vie, hasard, personne** ??

A la fin du 19^{ème} siècle, l'homme était sûr que ses découvertes décrivaient la réalité des phénomènes, tout était clair et, au fur et à mesure des travaux de recherche, les zones d'ombre apparaissaient. La réalité ultime pourrait être approchée, mais pas totalement éclairée.

Tout résumer serait trop long. J'ai donc choisi le concept *Temps*.

Re-naissance du temps

C'est le concept qui a subi le plus de transformations au cours du 20^{ème} siècle.

Le temps est un mot abstrait. D'une notion de *durée*, il passe à une dimension posée comme un *absolu*. C'est-à-dire que, d'abord ressenti comme une succession d'évènements (les saisons, les jours, ...), il est devenu une notion rigide, postulée la même pour tous. Cette croyance se manifeste dans l'effort constant pour mesurer le temps avec toujours plus de précision. De la référence à la rotation terrestre, on est passé à la période des radiations émises par le césium.

Pour localiser un évènement, on utilisait ses 3 coordonnées dans l'espace, plus la coordonnée *t* temps par rapport au temps *t0* ori-

gine. En changeant de référentiel, la coordonnée t , ne dépendant pas du repérage dans l'espace, était supposée non modifiée puisqu'il était évident que le cours du temps est le même partout.

Temps et relativité restreinte

Au début du 20^{ème} siècle, cette évidence fut réduite à néant. Avec les formules d'Einstein, l'absolu devint relatif : il n'y eut plus d'espace à 3 dimensions plus une, mais un espace-temps dont les 4 dimensions étaient indissociables. Ces mêmes formules rendirent compte aussi d'un fait d'observation paradoxal : la vitesse de la lumière ne dépend pas du mouvement de l'observateur.

Désormais, un mouvement de l'observateur suffit à changer longueur et durée apparentes.

Temps et relativité générale

Dix ans plus tard, Einstein porta au concept temps un coup plus sévère encore. Il parvint à une formulation ramenant les phénomènes de gravitation à une modification des propriétés de l'espace. Cet espace était bien sûr l'espace-temps à 4 dimensions. Les objets doués de masse influençaient non seulement la structure géométrique, mais aussi l'écoulement du temps.

Par exemple, en théorie, un objet très dense crée une courbure de l'espace telle que rien ne peut lui échapper, pas même un rayon de lumière, d'où son aspect d'objet noir. On ne pouvait imaginer que cela puisse exister jusqu'à l'observation de la fin de vie d'une étoile. Ayant épuisé son énergie, elle implose et s'effondre sur elle-même, formant ainsi une entité très dense.

Quel rapport avec le temps et avec notre idée à son propos ? Si une fusée s'approche d'un trou noir, elle est happée par celui-ci et l'équation d'Einstein permet à l'occupant de calculer le temps mis pour disparaître après une chute assez rapide. Mais l'observateur derrière son télescope serait témoin d'un événement différent. Au départ, il constaterait que la chute s'accélère, mais à partir d'une certaine distance du trou noir la vitesse de la fusée diminue et tend à s'annuler. La durée de chute devient infinie. C'est la même équation qui permet de l'affirmer lorsqu'elle est appliquée à un observateur éloigné de cette masse. Donc, un temps très court peut devenir l'éternité suivant le lieu d'observation.

Ces équations résolvent également le problème soulevé par la théorie du Big-Bang. Une explosion aurait donné naissance à notre univers il y a 15 milliards d'années. L'univers a donc un début. Il y aurait alors un temps zéro et la question pourrait être : qu'y avait-il avant ? De la même façon, que l'on classe les événements avant et après J.C., cela n'a pas de sens puisque avant il n'y avait rien, rien ne peut exister en dehors de l'univers. Il n'y a pas de t_0 , mais simplement un horizon inatteignable. Le début de l'univers correspond à la création simultanée de l'espace, de la matière et du temps.

Temps et quanta

D'après un calcul conséquent à l'observation de la vitesse de la lumière et de la démonstration de Planck concernant les quantas d'énergie, le temps se révèle impossible à découper en tranches plus fines que 5,4. 10⁻⁴⁴ secondes

appelées chronons. A l'intérieur de ces tranches, le temps devient flou, il a une texture qui empêche d'améliorer indéfiniment la précision de sa mesure. Ceci apporte un nouvel éclairage sur le caractère inaccessible de l'instant du Big-Bang. De même, il peut aider à renouveler le concept d'éternité qui devient une durée s'étirant sans fin, une succession infinie d'instant.

Albert Jacquard conclut par ces mots : « Entrer dans l'éternité peut-être est-ce plus radicalement pénétrer dans un chronon pour n'en plus ressortir. » ??

Suite à cela, une réflexion m'est venue. Lorsque nous sommes bien ancrés, dans notre axe et dans notre centre, nous relierons le ciel et la terre. Dans le mouvement, si le travail est celui du corps tout entier, afin qu'il devienne interne et que nous soyons dans le ressenti, ce sont des suites d'instant présents. Touchons-nous alors des morceaux d'éternité ?

*Béatrice VAN ASSCHE
(évaluation des connaissances,
module Yang, 26 octobre 2008)*

**(...) la pratique du taiji
... nous invite à suivre
une technique, mais
aussi à être à l'écoute
de notre ressenti.**

AOUT

1^{er}-5 août : stage international d'été

10h00 - 16h45

Rue de la Filature, 4 - 7034 SAINT-DENIS (Mons)

Participation (collations et repas inclus) :

110 € (week-end)

220 € (stage complet)

Compte : C.A.P. TAIJQUAN : 370-0803137-64
(BE29 3700 8031 3764)



SEPTEMBRE

4-5-6 septembre : 25^{ème} édition du salon VALÉRIANE

Nous y serons présents : stand E 21



vendredi 4 septembre (19 h) :
conférence d'Eric Caulier
« Taijiquan, qi gong et santé : complémentarité des approches traditionnelles et scientifiques »

REPRISE DES COURS DANS NOS CENTRES

- **Uccle** : mardi 1/9
- **Mons, Pepingen, Trooz** : mercredi 2/9
- **Jette, Soignies, Woluwe St-Lambert** : jeudi 3/9
- **Blaton, Villers-le-Bouillet** : vendredi 4/9
- **Huy, Montigny-le-Tilleul, Tournai** : lundi 7/9
- **Battincourt** :
mardi 8/9, jeudi 10/9, vendredi 11/9

OCTOBRE

Evaluation publique des connaissances (modules bases et avancé)

10h00 - 17h00

Abbaye de St-Denis en Brocqueroie

Rue de la Filature, 4

7034 SAINT-DENIS (Mons)

NOVEMBRE

22 novembre Stage tous publics

Lieu : De Kring

Karelstraat - 1670 PEPINGEN

Participation : 50 €

Compte : 370-0803137-64

(BE29 3700 8031 3764)

FORMATIONS 2009-2010

(voir page suivante)



Les T-shirts (20 €) au logo de notre école.
(tailles : S - M - L, 100% coton)
Renseignements
au secrétariat 065/84.63.64 de 10h00 à 14h00.

FORMATIONS 2009-2010

*Les modules sont enseignés par Eric Caulier en personne.
Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la
compréhension du taijiquan de notre école.
Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante: il s'adapte aux
personnes et au lieu. C'est pourquoi, nous ne pouvons à l'heure actuelle
définir les programmes qui, eux, sont en pleine mutation.
Sans dogmatisme, avec le respect de l'essence de l'art et celui des personnes
à qui l'enseignement est transmis.*

Prérequis : bases en taijiquan



Module Base

Dates : 16-17 janvier, 13-14 mars, 17-18 avril 2010
(Abbaye de Saint-Denis)
13-16 mai 2010 (résidentiel à Battincourt)

Module Avancé

Dates : 19-20 décembre 2009, 13-14 février 2010,
27-28 mars 2010 (Abbaye de Saint-Denis)
19-20 juin 2010 (résidentiel à Battincourt)



Yang traditionnel (40 postures) - Saint-Denis, avril 2008

À RENVOYER À :
C.A.P. ASBL, Ecole de Taijiquan Eric Caulier

NOM :

Prénom :

ADRESSE :

Localité :

Téléphone :

STAGES & MODULES AVEC ERIC CAULIER

Je m'inscris :

au stage du

au module

Je libère ma participation :

par virement au compte C.A.P. TAIJQUAN 370-0803137-64

Signature



Pratiquer le Taijiquan à l'Ecole Eric Caulier

Le sens du mouvement

À BRUXELLES : le mardi

Centre Sportif du Collège Saint-Pierre
Avenue Coghen, 205
1180 UCCLE
de 19h00 à 20h15 & 20h30 à 21h45

À MONS : le mercredi

Hall N°3 des Ursulines
Rue Valenciennoise - 7000 MONS
(en face du Parking d'Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 & de 19h15 à 20h45

Des cours sont donnés par des enseignants formés et reconnus par Eric Caulier à :

AMFROIPRÊT (F)

Le jeudi de 18h30 à 20h00
(cours avancé
à GOMMEGNIES)
Le vendredi de 18h30 à 20h00
Rue de l'Eglise, 110

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2
Le mardi de 19h30 à 21h00
Le jeudi de 20h00 à 21h15
Le vendredi de 13h45 à 15h15

BLATON

Misogi-dojo
Rue des Ecoles, 19
Le vendredi
de 18h30 à 19h45

GENT

Graasvanvlaanderenplein, 2
Le lundi
de 20h30 à 21h30
et le jeudi de 9h30 à 11h00

HUY

Ecole Saint-Louis
Rue des Soeurs Grises
Le lundi
de 20h00 à 21h30

JETTE

Collège St Pierre
Bld de Smet De Naeyer
Le jeudi
de 19h00 à 20h30

MONTIGNY-LE-TILLEUL

Ecole St Jean Berckmans
Rue de l'Eglise, 39
Le lundi
de 19h30 à 21h00

MAUBEUGE (F)

Point Nature
5, Av. Provinces Françaises
Le mardi
de 18h15 à 19h30

PEPINGEN

De Kring
Karelstraat
Le mercredi
de 19h à 20h30

SOIGNIES

La Source
Chaussée du Roelux, 22
Le jeudi
de 19h00 à 20h30

TOURNAI

Haute Ecole
de Kinésithérapie
Rue Paul Pastur, 2
Le lundi
de 19h00 à 20h30

TROOZ

Rue Franklin Roosevelt, 273
Le mercredi
de 20h00 à 21h30

VILLERS-LE-BOUILLET

Hall des Sports
Chaussée de Waremme
Le vendredi
de 20h00 à 21h30

WOLUWE-ST-LAMBERT

Ecole du Bonheur
Rue Vergoote, 40
Le jeudi
de 19h00 à 20h30

XIVRY-CIRCOURT(F)

Rue Jules Ferry 11
Le lundi
de 19h00 à 22h00

«Aucune catégorie n'est nécessaire, mais il est nécessaire qu'il y ait des catégories»

Albert Einstein

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy, Paul Schmitt.

Direction et conception des cours :

Eric Caulier,
diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} duan.

Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4^{ème} duan (Mons, Bruxelles, Tournai) ; Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} duan (Bruxelles, Battincourt) ; Dominique Smolders ; Michèle Országh, 3^{ème} duan (Mons, Soignies) ; Roger Descamps (Huy, Villers-Le-Bouillet) ; Martine Brasseur, 3^{ème} duan ; *Paul Lauwers (Bruxelles) 3^{ème} duan.*

Instructeurs :

Marco Pignata (Taranto, I) ; Jean-Pierre Watthy (Bruxelles) ; *Martine Andries, 2^{ème} duan (Amfroi-prêt, F) ; Claude Debar (Huy, Villers-Le-Bouillet) ; René Getti, 2^{ème} duan (Xivry-Circourt).*

Initiateurs :

Michelle Bekaert, 2^{ème} duan (Pepingen) ; Alain Pairon (Namur) ; Fabrice Dantinne, 2^{ème} duan (Montigny-le-Tilleul) ; Mathias Kaes, 2^{ème} duan ; Daniel Chaltin, 2^{ème} duan (Woluwe-St-Lambert) ; Luc Vekens (Jette) ; Zita Sclacmanne (Soignies) ; Isabelle Bribosia, 2^{ème} duan (Gent) ; Vincent Evrard (Blaton), *Jean Coton, 2^{ème} duan (Mons) ; Josefa Fernandez-Rodriguez, 2^{ème} duan (Mons) ; Valérie Jégou (Xivry-Circourt).*

Aspirants:

Benoît Amand (Villers-Le-Bouillet) ; François Glorie (Bruxelles) ; Béatrice Van Assche (Villers-le-Bouillet) ; France Lemoine (Huy).

INSCRIPTIONS - COTISATIONS :

Inscriptions : sur place en septembre - octobre de l'année académique en cours.

Affiliation annuelle : 23 € / personne / année.

Cette cotisation inclut l'assurance individuelle, les frais administratifs et la brochure trimestrielle.

Cotisation des cours : consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours

Compte bancaire CAP asbl :

veuillez trouver ci-après le n° de compte du centre auquel vous êtes affilié(e)

JETTE, MONS, MONTIGNY, TOURNAI, UCCLE, WOLUWE : 370-0803137-64 (BE29 3700 8031 3764)

BATTINCOURT : 001-3377503-39 (BE13 0013 3775 0339)

HUY, VILLERS LE BOUILLET : 001-4245918-13 (BE08 0014 2459 1813)

SOIGNIES : 523-0802188-73 (BE27 5230 8021 8873)

(virement européen)

Pour tout renseignement complémentaire, il vous est loisible de joindre le secrétariat.

065/84.63.64 de 10h00 à 14h00

C.A.P. asbl, Avenue d'Hyon, 108 à 7000 MONS

E-mail : info@taijiquan.be

<http://www.taijiquan.be>