

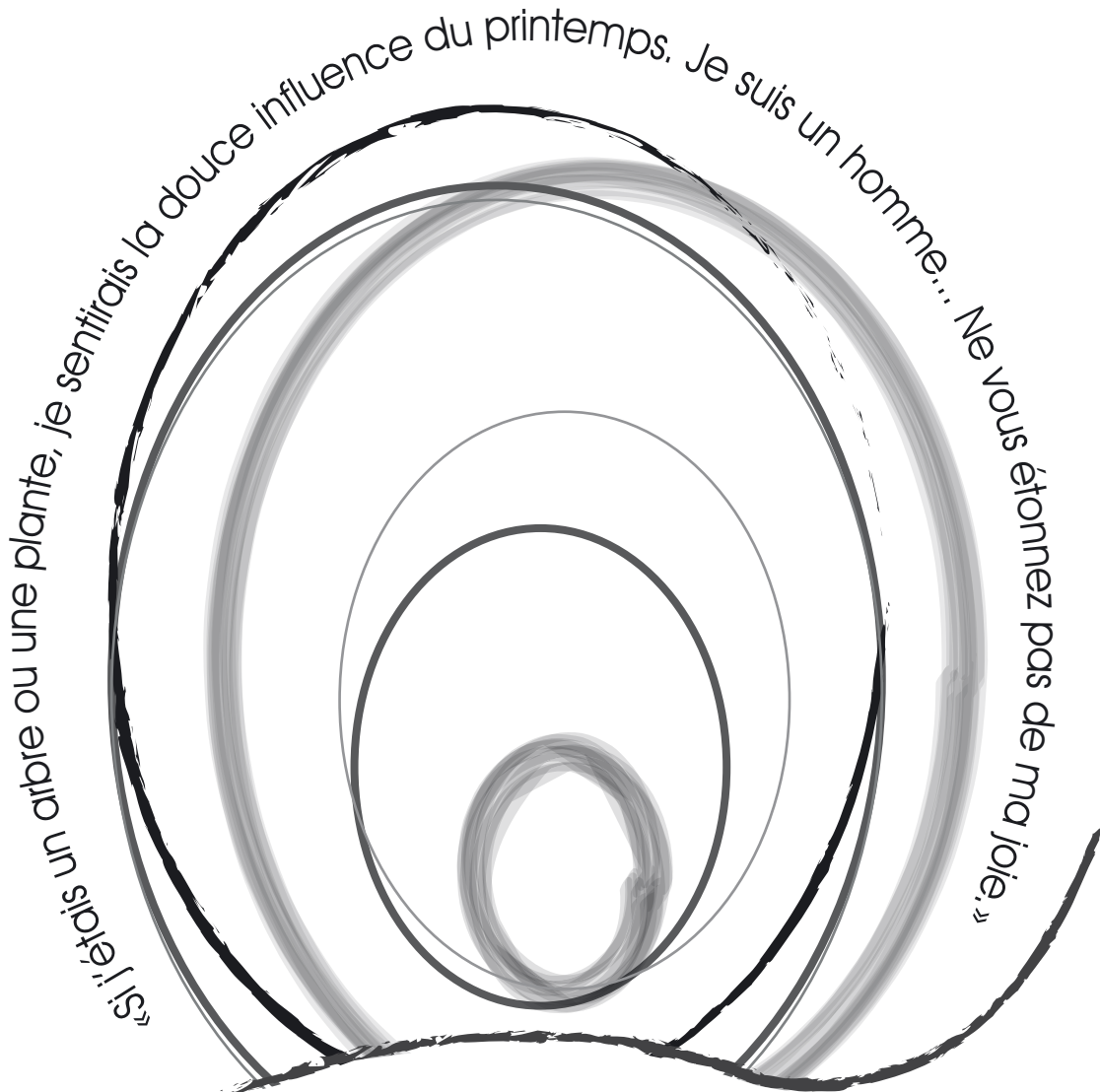


espace
Le périodique
de l'Ecole de Taijiquan
Eric Caulier

TAIJI

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

N° 87 • 03/2013



Auteur chinois anonyme - XIème siècle

<http://www.taijiquan.be>

Retour à l'origine

La voie taoïste, comme d'autres traditions, prône un retour à l'origine. Lorsqu'un groupe se questionne sur son identité et ses objectifs, nombre de coaches proposent une reconnexion avec l'utopie fondatrice. L'utopie fondatrice du CAP (Centre d'Actualisation du Potentiel) est de permettre à chacun de ses membres de prendre conscience de ses ressources et de mieux les utiliser en adéquation avec le contexte. A cette fin, nous utilisons différents outils. Nous avons développé au fil du temps une expérience assez étonnante de l'utilisation de ces outils dans divers domaines (santé, bien-être au travail, préparation à l'accouchement, art de vie, écologie, gestion du stress, ergonomie, etc.). Si le taijiquan (boîte du faite suprême) apparaît comme l'une de nos principales ressources, notre boîte à outils contient bien d'autres instruments : *qigong* (travail du souffle), *Xing yiquan* (boîte du corps et de l'esprit), *baguazhang* (paume des 8 trigrammes), pour n'en citer que quelques-uns. Dans ces différentes disciplines constituant le *neijia* (styles internes), nous transmettons l'aspect le moins connu et pourtant le plus intéressant : le *neigong* (travail intérieur). Pour voyager au cœur de ces arts, nous avons recours aussi bien aux récits (mythes, légendes, symboles) qui stimulent l'imaginaire qu'aux discours explicatifs qui permettent de comprendre les processus mis en jeu. Nous empruntons autant aux anciennes traditions (taoïsme, chamanisme, alchimie) qu'aux sciences les plus contemporaines (biomécanique, physiologie de la perception et de l'action, neurosciences). Notre méthode est paradoxalement particulière et globale, essentielle et générique, singulière et universelle. Notre cellule Recherche et Développement a accumulé une quantité impressionnante de matériaux et assimilé une matière première riche et complexe. D'affinage en affinage, nous pouvons aujourd'hui proposer une accessibilité aisée à ce riche patrimoine. A la manière de Jean François Billeter, nous avons une expérience intime des sujets traités, nous avons retraduit en mots simples ce vécu, balisé le chemin et montré la correspondance avec les notions des « textes classiques » soudain devenu(e)s plus abordables.

Concrètement, nous déverrouillons l'extérieur - ouverture des chaînes musculaires/articulaires et des canaux énergétiques - pour accéder à l'intérieur. En rétablissant l'ancrage, nous favorisons la réinsertion dans le corps et dans la réalité. En prenant conscience de notre axialité, notre corps retrouve sa fonction d'antenne réceptrice/émettrice. En bougeant en accord avec notre nature profonde, nous évitons les faux mouvements. Nous diminuons la pression en sortant de l'espace-temps machinique pour retrouver la multidimensionnalité du réel. Nous utilisons une certaine approche de la poussée des mains pour cultiver l'empathie et retisser du lien. En nous réhar-

monisant avec nos rythmes profonds, nous retrouvons force et vigueur. Nous employons les clefs contenues dans les formes pour identifier et remédier aux effets pervers du stress, aux pertes de vitalité, aux déphasages en tout genre. Nous apprenons à utiliser des images/métaphores évocatrices - activatrices - transformatrices. L'exploration des interstices nous permet de retrouver des degrés de liberté inimaginables.

“ **La vraie nouveauté naît toujours dans le retour aux sources.**

Edgar Morin, *Amour, Poésie, Sagesse.* ”

Nous possédons/sommes bien plus que ce que nous pensons. Ignorant nos propres pouvoirs, nous situons hors de nous l'objet de notre quête. Lorsque nous cessons d'imiter/copier nos modèles pourtant utiles lors de l'apprentissage et que nous trouvons notre propre source, nos paroles/gestes/actes deviennent habités. Apollonius de Tyane découvrit la table d'Emeraude dans un souterrain creusé sous une statue d'Hermès. L'approche proposée au CAP est de creuser sous l'apparence des choses pour accéder à des connaissances enfouies dans nos profondeurs mais aussi aux fondations de notre propre construction. Ce parcours est on ne peut plus actuel. C'est celui réalisé par Thomas Anderson dans la trilogie *Matrix* qui devient Neo (l'homme à nouveau). Parce qu'il est capable de douter, de remettre en cause ses croyances, de s'intéresser aux autres et de se sacrifier, Morpheus le guidera vers l'éveil en lui faisant découvrir la dimension intérieure des arts de combat. Les trois grandes scènes d'action du premier volet de la trilogie reprennent les trois grandes étapes de la maîtrise du taijiquan : acquisition du mouvement conscient, faculté d'interpréter l'énergie de l'adversaire et illumination/capacité de compréhension du Dao/Code des codes. Pour qui l'a vécu en son for intérieur, le film nous montre avec une pertinence inégalée la cohabitation/transformation de l'extrême lent en extrême vitesse, la convertibilité de l'immobilité à la mobilité et réciproquement. Les images nous font littéralement entrer dans ce temps suspendu.

Le mot taijiquan tel qu'il est aujourd'hui compris et connoté se révèle être terriblement réducteur pour qualifier et nommer notre démarche. Reconnaissons au taiji la valeur de matrice qui nous a aidés à intégrer en un tout cohérent nos différents outils et expériences et qui nous a permis d'accoucher de nous-mêmes. La préoccupation première au sein de notre école est sans conteste la recherche et l'utilisation de nos ressources cachées. Nous sommes donc bien le Centre d'Actualisation du Potentiel.

Eric CAULIER

Chronique de Polichinelle (4)

Et me voici parmi vous !

J'ai bien essayé de jouer un peu les prolongations en venant au monde 12 jours plus tard que la date prévue, mais je commençais à manquer de place et avoir envie de connaître autrement ma famille et les amis.

J'en ai beaucoup discuté avec maman, car elle aussi balançait entre l'envie de me garder encore un peu à l'intérieur, bien au chaud et à l'abri, et l'envie de me voir et de me présenter aux autres.

Donc, nous avons laissé venir les contractions gentiment, en prenant notre temps pour apprivoiser ces sensations tellement nouvelles pour elle comme pour moi. Quand elle a compris que le moment était vraiment arrivé, elle a mis papa au courant et ils se sont préparés comme pour un voyage, une fête, un jour d'exception.

D'abord un bon bain, un jus de fruits frais, une collation légère, ensuite une ballade dans le parc. Pendant les contractions, étirer le dos et balancer le bassin, être attentive à sa respiration et la ralentir si nécessaire, détendre tous les muscles qui ne servent pas à maintenir la posture correcte, s'enraciner, s'intérioriser.

Au début, mon papa a eu du mal à se taire au moment des contractions, tant il avait envie de faire quelque chose pour aider. Et puis, il a compris qu'être aidant c'est une question de qualité de présence, une capacité de confiance, un lâcher-prise face à ce qui ne nécessite ni contrôle ni action.

Entre les contractions, il lui a glissé des mots doux dans l'oreille, lui a dit comme elle est belle et courageuse et super-géniale, comme il est fier d'elle, comme il l'aime infiniment... Ils ont mis de la musique qu'ils ont choisie ensemble, une compil' où airs de flamenco, sonates de Mozart et musique andine font bon ménage.

Quand cela a commencé à être plus costaud, maman s'est re-glissée un moment dans le bain. Elle est maintenant dans une bulle où il est difficile de la rejoindre. C'est le moment où il ne faut plus lui parler, et la laisser entreprendre seule le long voyage dans l'ouragan, quand elle devient esquif, capitaine, voile et gouvernail tout à la fois.

Moi, son moussaillon, je suis bien content qu'on fasse le voyage ensemble, car dans ma bulle à moi je me fais serrer, compresser, tire-bouchonner à n'en plus finir.

Certaines mamans, de peur de ne pas arriver à supporter ce gros travail ou encouragées, suggestionnées ou mises sous pression par leur entourage, choisissent de ne



PHOTO CAP

plus sentir les contractions. Comme elles ne sentent plus grand chose en dessous de la ceinture, elles en oublient parfois leur petit passager, regardent la télé ou potinent gentiment.

La sensation d'effort supprimée, leur corps ne fabrique plus les endorphines, ces hormones du bien-être qui inondent le coureur de marathon, l'alpiniste en pleine ascension ou les amoureux actifs. Moi, ces endorphines, elles m'aident bien et maman aussi qui profite de chaque seconde de pause pour récupérer.

Elle a largué les amarres des conventions, elle est concentrée sur son affaire, elle s'est rendue à l'évidence, elle sait comment faire depuis la nuit des temps et ne se pose plus de questions. Et l'ouverture se fait, je sens que plus rien ne me retient ici. Je glisse en parfait contorsionniste entre les promontoires osseux de son bassin, je sens le chemin s'ouvrir et ma tête émerger comme d'un col roulé un peu serré.

Ma maman ne me pousse pas, elle me laisse du temps, se retire, s'ouvre au-delà de tout ce qu'elle pouvait imaginer, me soutient dans ma descente. Et voilà qu'elle peut déjà me toucher le crâne, caresse hésitante et incrédule.

Et voilà ce moment incroyable où ma tête est sortie et elle me voit entre ses jambes, presque né, encore en elle. Nous avons le temps, rien ne presse, mais à la contraction suivante je glisse dans le monde réel.

Elle me prend contre elle, sur son ventre, et nous échan-

suite en page 4

suite de la page 3

geons notre premier regard, moment d'éternité. C'est le silence encore qui est de mise, et le calme. Prendre son temps pour notre rencontre.

C'est maman qui décide quand elle peut se séparer de moi pour me partager avec les autres. C'est moi qui décide quand j'ai envie d'être nourri. Il n'y a aucune urgence à me peser, mesurer, étiqueter, habiller... Seule compte ma peau nue sur sa peau nue, son regard dans le mien, nos cœurs qui battent l'un près de l'autre.

Le temps a passé. Maman a repris ses cours de taijiquan quelques semaines après ma naissance. Parfois, elle préfère y aller seule. De temps en temps, elle me met dans l'écharpe de portage et nous faisons les exercices ensemble.

Selon des personnes bien intentionnées, maman a repris les cours trop tôt, mais elle sait qu'elle peut faire les choses à sa mesure, en fonction des possibilités du moment et ça lui fait du bien de se changer les idées.

En attendant d'affiner notre communication, il y a des moments de tension inévitable et j'avoue que je ne suis pas d'un tempérament très patient. Alors, elle va se ressourcer et revient plus paisible.

J'espère qu'elle continuera longtemps à suivre les cours, car avoir une maman qui est bien dans ses baskets, ouverte, souple, gonflée à bloc, qui peut prendre de la hauteur pour relativiser toute difficulté, bref une maman qui fait du taiji, c'est génial pour un bébé.

Marie-Thérèse BOSMAN
Heureuse retraitée
Toujours sage-femme

Stages en hibernation 1^{er} et 2 décembre, 27 janvier

Les ours et les marmottes ne me contrediront pas, l'hiver est la période propice à l'hibernation. Si la nature se met sagement en veilleuse, l'être humain met souvent ces mois à profit pour cultiver son petit jardin intérieur. Par la pratique du taijiquan par exemple, à l'occasion d'un stage. Celui du 1^{er} décembre a été une rencontre fructueuse et passionnante entre Eric Caulier, pour le taijiquan, et le sensei Tran Hieu, 7^{ème} Dan de karate, dont la pratique souple, très à l'écoute, a étonné nos pratiquants de taijiquan. Nos deux stages tous niveaux du 2 décembre et du 27 janvier ont fait les délices, au propre comme au figuré, d'une bonne vingtaine de participants. Certains rêvent déjà du stage d'été...



Lu pour vous

Le bouddhisme

Histoire, écoles, enseignements

Le dossier du n°48 (Janv./Fév. 2013) de l'excellente revue *Religions & Histoire* est consacré au bouddhisme depuis sa naissance jusqu'à sa diffusion mondiale au XX^e siècle. Ce n'est pas la première fois que cette revue s'intéresse à ce sujet. En effet, le n°8 s'était penché sur le bouddhisme ancien et le 28 traitait du bouddhisme zen.

L'intérêt du dossier dont il est question ici est qu'il expose de manière claire, concise et critique surtout l'évolution de ce mouvement qui a été élevé au rang de religion d'état au cours de son histoire. L'article sur *Les grandes écoles du bouddhisme* est particulièrement intéressant. Sachant que le

bouddhisme est un des trois grands courants de la pensée chinoise, avec le taoïsme et le confucianisme, il me paraît intéressant de voir comment il s'est implanté petit à petit alors que *le taoïsme est (...) la religion dominante en Chine à cette époque, à tel point que le bouddhisme est considéré comme une variété de ce dernier, et que plusieurs écoles bouddhiques sont fortement influencées par lui.* » (p.48) L'article sur *Le bouddhisme en Occident* (p.55) a le mérite de démythifier ce courant de pensée qui reste cependant une voie respectable.

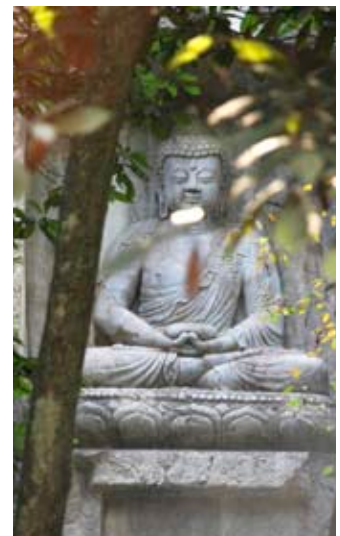


PHOTO JACQUES DUQUENNE

Michèle ORSZÁGH

CHINE 2013

Depuis longtemps vous avez envie de (re)découvrir la Chine, cet immense pays qui change plus vite que son ombre?

Il y a 3 ans, nous étions 14 à visiter Beijing, le Tai-shan, Chenjiagou, Shaolin, les grottes de Longmen, Xi'an, Hangzhou, Suzhou et Shanghai. Un des attraits supplémentaires du voyage était le partage du taijiquan matinal dans les parcs. L'accueil des pratiquants chinois fut souriant et extrêmement chaleureux. Le temps fut splendide, un bel été indien ensoleillé.

Forte de cette expérience, je vous propose de partir à la même saison durant la semaine qui précède le congé de Toussaint ainsi que la semaine du congé lui-même, à savoir du **dimanche 20 octobre au dimanche 3 novembre 2013** (ou de samedi à samedi, voire samedi à dimanche).



PHOTO JACQUES DUQUENNE

Cette fois, nous partirons à la découverte des minorités chinoises du Yunnan et du Sichuan.

A côté des incontournables visites de Beijing et Shanghai, nous découvrirons Kunming et ensuite la civilisation Naxi à Lijiang, visiterons Chengdu et le grand Bouddha assis de Leshan, ferons l'ascension du mont Emei et traverserons la très belle région de Jiuzhaigou avec sa minorité tibétaine.

Le voyage est accessible à tous, la pratique matinale du taijiquan est en option et peut être remplacée par l'observation des multiples activités dans les parcs. Nous logerons dans des hôtels de catégorie supérieure, affichant en général 4 étoiles.

L'organisation pratique du voyage sera confiée à Jacques Duquenne, mon fils aîné, qui vit en Chine et travaille chez «EasyTours», voyageur chinois spécialisé dans l'organisation de voyages à la carte. Il nous accompagnera pendant tout le séjour, si possible avec



PHOTO JACQUES DUQUENNE

Lynn, sa jeune épouse chinoise dont la qualité d'interprète et la gentillesse nous avaient séduits en 2010.

En fonction du nombre de personnes, les prix se situent entre 2 500 et 3 000 euros, incluant :

- vols internationaux et nationaux et ensemble des autres transports
- logement en chambre double
- visites et repas de midi
- accompagnateur (frais au prorata du nombre de participants)

Budget supplémentaire à prévoir :

- frais personnels (boissons, souvenirs...)
- souper
- pourboires
- passeport et visa

Ce prix s'applique à un groupe de **12 participants minimum**. En dessous, il faudra soit supprimer le voyage soit accepter un montant supérieur car nous ne bénéficierons plus de prix « groupe ».

Pour tout renseignement, vous pouvez me contacter au **063/38.45.40** ou **mtbosman@ulb.ac.be**
A bientôt.

Marie-Thérèse BOSMAN (dino-saure)
Responsable du centre de Battincourt

S'ouvrir à de nouveaux horizons : la double expérience de la vie en Chine et du travail du neigong

Lors de mon passage, à l'occasion d'un week-end du module Nei Gong en ce début d'année 2013, j'ai tout de suite eu envie d'écrire quelque chose, même si je ne savais pas encore quoi. Après mille retouches, et même si cela ne m'emballait pas de prime abord, j'ai décidé d'écrire un peu sur mon expérience en Chine. Voici donc un petit retour d'expérience de ce module et un petit retour d'expérience de la Chine lié au Taiji.

Je souhaite d'abord développer mon ressenti de l'exercice qui m'a le plus marqué au cours de ce week-end, celui qui nous demande de sentir le centre du partenaire pour entrer en contact avec sa structure globale.

Depuis un moment, pratiquer par moi-même le Taijiquan me frustrait, car je trouvais sans cesse que l'exercice choisi n'était pas le plus important, qu'il y avait plus imminent à travailler. Et je me résignais.

La redécouverte – « redécouverte » car nombre de sensations venaient et repartaient sans pouvoir être attrapées – de l'étendue des possibilités qu'offrent les exercices de base, et surtout la nécessité du travail en sensation avec le partenaire, m'a ouvert à de nouveaux horizons.

La première chose qui m'a choqué avec cet exercice est sa simplicité et sa difficulté. Deux mots rarement utilisés ensemble pour décrire quelque chose, deux mots antinomiques qui résument à mes yeux pourtant bien la situation.

Comment sentir le centre du partenaire alors que nous ne sommes connectés à lui que par une partie de son corps, comme son torse ou, pire, son épaule ? Puis, comment appliquer une force qui soit elle-même comme directement appliquée sur son centre et non sur une autre partie du corps ? Ce que je trouve formidable c'est, comme l'a dit Eric, de « travailler sur ce peu qui donnera un résultat magique ». Sur ce quelque chose d'à priori tellement minime, tellement léger, tellement proche qu'il passe inaperçu, mais qui se révèle être un atout puissant.

Lors de mes premiers exercices, il m'est apparu que je ne savais pas ce que je cherchais. Assez paradoxal, non ? Je cherchais quelque chose dont j'ignorais tout.

Ni sa forme, ni sa texture, ni sa densité ne m'étaient familières. Je prenais contact et je fermais les yeux. Je me voyais comme avancer dans une brume qui laissait de temps en temps apparaître arbres ou rochers, se transformant au fur et à mesure de ma progression vers les profondeurs du corps de mon partenaire.

Au moment où j'atteignais son centre, c'est plutôt l'image de la surface d'un lac souterrain que je touchais et, sans le savoir exactement, je me rendais compte que ce lac était l'axe moteur de tout le mécanisme, car lorsque je transmettais la force avec mon centre vers ce point, c'est la structure entière de mon partenaire qui commençait à se mouvoir, doucement, pour finalement sortir de sa base d'appui. Je constate avec amusement que ne sachant pas comment imaginer le centre par le ressenti, je suis passé par une suite d'images pour illustrer le processus de recherche.

L'exercice fut comme un jeu, un jeu léger mais profond qui ouvrait mes perceptions sur l'existence d'un nouveau monde. Comme si je découvrais la profondeur, la réalité d'un espace qui existe en un endroit où j'imaginai qu'il n'y avait rien. C'est palpitant comme découvrir la richesse du monde.

“ *N'est-il pas nécessaire d'user nos barrières – physiques et mentales – pour entamer la déconstruction qui précède de la reconstruction de l'être ?* ”

Il est également intéressant de constater qu'après maints exercices du côté droit, celui-ci est devenu plus réceptif, plus perceptif à ce centre extérieur. Ce qui m'amène à considérer provisoirement que non seulement la prise de conscience du processus est nécessaire, si pas fondamentale, mais que l'acquis par le corps de ce processus l'est tout autant. Car ce n'est pas un mouvement qui requiert des jongleries ou une quelconque coordination. Juste un type de toucher, une conscience du lien qui s'épanouit des profondeurs de notre corps aux profondeurs de son corps. Et pourtant,



PHOTO CAP

mon expérience semble pencher pour l'hypothèse que même si macro-mouvements il n'y a pas, un ressenti passant par le corps est tout aussi nécessaire qu'une prise de conscience pour évoluer et pouvoir acquérir une maîtrise de la chose.

Ceci n'est qu'une idée venant d'un ressenti personnel sur une courte période. Je lance donc la balle à qui souhaite l'attraper pour rebondir sur cette idée.

Concernant mon retour d'expérience de la Chine, je dois dire que j'ai plusieurs fois été tenté d'écrire dessus, mais lorsque je m'apprêtais à la faire, je m'en détournais aussi vite. Je me rends compte avec un peu de recul qu'il est difficile d'écrire sur quelque chose dans lequel on est. Difficile de décrire le processus de mue lorsqu'il n'est pas encore terminé. A ce sujet donc, je préfère attendre le temps qu'il faudra pour digérer ces expériences et pouvoir les coucher sur papier. Je souhaite néanmoins aborder une petite facette d'expérience directement liée au Taij.

Si je puis dire un mot à ce sujet, c'est qu'il est formidable de constater à quel point les différentes expériences de vie se nourrissent l'une l'autre sans pour autant qu'un lien apparent les relie. J'ai en effet senti lors de ce week-end de Taiji que divers éléments toujours présents mais insaisissables étaient enfin prêts à

être saisis, tel le gâteau de Caro qui vient (enfin !) de sortir du four.

Ma première accroche avec la vie en Chine fut le choc entre mon mode de vie habituel de par ici et les possibilités de mode de vie offertes là-bas. Durant une longue période, j'ai tenté de calquer mes habitudes belges pour garder un rythme stable et connu. Malheureux que j'étais ! Je me refusais à sentir un courant différent couler sous mes pieds et me forçais à continuer dans ma démarche lorsque j'ai pris conscience que rien n'allait plus. Tout ce que j'avais entrepris sous cet angle était tombé à l'eau. Non pas parce que l'entreprise fut mauvaise, mais parce que l'entrepreneur s'y était mal pris, et n'arrivait donc plus à tenir ce rythme.

A la suite de longues discussions avec mon ami Charlie et de réflexions, j'ai décidé d'accepter ce fluide dans lequel j'étais. Accepter sa couleur différente, sa densité différente, sa vitesse différente. Et surtout accepter de m'adapter à ces paramètres pour y vivre. Cela a nécessité de lâcher prise – même s'il m'est encore nécessaire d'en lâcher davantage –, et d'accepter de fonctionner différemment. Ce stade, déjà pas facile d'accès, n'est cependant pas le dernier, mais plutôt le premier ! Car c'est à partir de là qu'une nouvelle construction de mon rythme de vie a commencé à pouvoir naître, chose qui, à l'heure à laquelle j'écris ces lignes, n'est pas terminée, même loin de là.

Je le sens car, si je compare ma situation présente en Chine, je la vois moins chaotique que lors de ma première année. J'y constate donc un progrès, mais je la vois encore loin d'être à un niveau correct. Je ne me sens qu'au début du travail de reconstruction, avec des briques de meilleure qualité qui s'installent, mais tout en constatant encore la présence de briques de moindre qualité autour de cette nouvelle fondation. L'image vous parle-t-elle ?

Si j'aborde cela, c'est que je souhaite présenter l'analogie que j'y ai vue avec le Taijiquan, ou plus exactement avec le processus de progression de la pratique. N'est-il pas nécessaire d'user nos barrières – physiques et mentales – pour entamer la déconstruction qui précède de la reconstruction de l'être ?

Le Taijiquan a, de mon point de vue, la capacité de donner une nouvelle vie à celui qui le pratique, ou plutôt de redécouvrir le sens de profond de sa vie. Encore faut-il le pratiquer dans ce sens, car, indépendamment de l'activité que nous faisons, l'important n'est-il pas la manière dont nous la faisons ?

Walid BENAHMED (Beijing)

Le Taijiquan, ce long chemin !

Lente gestation où l'homme se recrée et, petit à petit, renaît à lui-même.

Il peut se transformer corps, âme et esprit et tendre vers un état d'Etre et d'Agir plus posé, plus souple, plus efficace pour peu qu'il accepte avec humilité de se rendre suffisamment malléable, abandonné et ouvert aux changements.



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

S'ouvrir à ces changements et à cette transformation exige de prendre conscience de ses propres ferme-

tures et de découvrir ce qui est figé en soi et ce qui nous fige.

Travail en patience d'écoute de soi, d'accueil du regard du partenaire et de l'œil affûté du professeur. Travail en patience d'écoute de soi, encore et encore, ... pour faire fondre ce qui est gelé...doucelement.

Quitter l'apparente sécurité que lui donne sa volonté de contrôle.

Lâcher prise.

Se libérer de l'emprise du fantasme de toute puissance.

Côtoyer d'abord le vide...

Le vide peut faire peur, la mort n'y ressemble-t-elle pas ?

Faire fondre ce qui est gelé... Quelle belle image ! Retrouver la fluidité de l'eau, si souple et si forte à la fois, si féconde...

Le Taijiquan, ce long chemin ! Mais quel chemin ! L'important pour tout pèlerin n'est pas le but, mais le chemin !

Philippe SAUTOIS (Mons)

Pratiquer le style sun

Parmi tous les styles de taijiquan, entre le style le Yang – le plus répandu–, le style Chen – le plus ancien–, les styles Wu et Wu Hao, on trouve le style Sun, très peu pratiqué et assez méconnu. Aujourd'hui, il faut reconnaître que ce style est plutôt confidentiel, tant en Asie qu'en Occident.

D'où vient le Sun ?

Ce style, créé par Sun Lu Tang, est une combinaison des 3 techniques qu'il a lui-même pratiquées longuement: le Xingyiquan, le Bagua Zhang et le Wu Hao.

La forme des 73 postures a été, quant à elle, créée et structurée par le professeur Men Hui Feng avec l'assistance de Sun Jian Yun, fille de Sun Lu Tang.

Quelques mots sur le style Sun

C'est un rapprochement des arts guerriers et des arts traditionnels. On retrouve le Xingyiquan très orienté « technique guerrière », le Bagua Zhang qui est l'art du contournement et de la déviation et le Wu Hao, style plus compact mais d'une extrême souplesse.

Le style Sun regroupe les caractères des 3 arts martiaux :

- Taijiquan : rondeur, compression, extension
- Xingyiquan : déplacement en ligne, puissance
- Bagua Zhang : l'esquive

Autres influences: le Chen et le Bagua Zhang qui amènent une notion de chaos avant d'arriver à la création; le Xingyiquan, quant à lui, va apporter une notion d'ordre et de structuration.

Le Sun est un style compact nécessitant beaucoup d'intention et de concentration. C'est aussi un style épuré, calculé, précis, ce qui le rend difficile à pratiquer.

La pratique du Sun

Le pratiquant peut graduellement percevoir les influences des 3 arts: telle posture est guidée par les déplacements unidirectionnels du Xingyi, telle autre sur les pas rotatifs du bagua ou l'ouverture en cercle des bras du style wu.

On retrouve dans chaque posture les fondamentaux du taijiquan: ouverture, fermeture, expansion, compression, concentration et respiration. Autre qualité essentielle, l'intention. On voit là que la relation corps/esprit prend toute sa signification.

On l'a dit, les mouvements du Sun sont plus com-



pacts, la prise d'espace plus intérieure. Elle n'en est pas moins importante. Cette perception ne peut être ressentie qu'avec un travail interne d'importance et je reconnais que le module Nei Gong pratiqué en parallèle m'y a bien aidée.

Bien que l'amplitude des mouvements soit réduite, ces derniers doivent être fluides, d'une certaine agilité tout en restant naturels.

L'ancrage

Une des caractéristiques du Sun est son positionnement et son ancrage. C'est l'ouverture du bassin qui va permettre un bon ancrage. Cela va nous amener à une position plus basse et donnera un enracinement accru. L'étirement est vital et l'alignement permet de conserver un bon équilibre.

Que ce soit en marche avant ou marche arrière, l'enracinement de la posture se fait également par le rapprochement du pied « vide » près du pied « plein ». Pour cela, il faut s'entraîner pour pouvoir distinguer en permanence le vide du plein dans les 2 pieds.

Dans ce style, quand on bouge, il y a nécessité d'avoir un point fixe : il faut savoir se fixer pour arriver à fixer quelqu'un. Se fixer dans son axe, dans sa respiration, dans son intention.

Déplacement et mobilité

Contrairement au Yang, les mouvements Sun sont plus mobiles et demandent un bon équilibre, avec des déplacements circulaires ou linéaires, avec des avancées et des reculs et de nombreux changements de direction.

La faiblesse de sa stabilité est compensée par la vitesse du déplacement. Souplesse facilitée par ce pied continuellement en suspens, prêt à décoller.

La position n'est pas forcément facile à adopter : se retrouver constamment sur un pied, avancer et reculer en permanence peut déstabiliser. Bizarrement, cela se fait sans trop de difficulté, comme une danse mais attention, il ne faut pas perdre de vue son côté martial.

Martialité du Sun

L'aspect martial est perçu très nettement. L'intention et les mouvements sont plus marqués que dans le style Yang.

Ce style est bien adapté pour le combat. La vitesse de déplacement, avant/arrière, donne une mobilité au combattant en jouant constamment sur l'allongement ou la réduction de la distance entre lui et son adversaire.

Autre élément : le fait que le pied arrière ait le talon décollé, ce qui pourrait être ressenti comme une



PHOTO CAP

faiblesse et qui devient un avantage dans la rapidité de déplacement, de changement de direction et d'enchaînement.

Le rassemblement et la concentration permettent une extension musculaire plus intense, ce qui se concrétise par une détente plus vive et donne cet aspect plus incisif. Le développement maximum de la ceinture scapulaire renforce cette impression de puissance et d'agressivité.

Conclusion

C'est un style surprenant mais intéressant puisqu'il nous impose un travail interne intense et une bonne maîtrise de la technique.

Ce qui me plaît dans le style Sun c'est sa mobilité, cette facilité de se déplacer rapidement en esquive comme en attaque. On peut comparer cela au déplacement du chat : souple, agile et rapide.

J'avoue que ce style me convient bien, mais j'ai conscience qu'il me faudra encore travailler de nombreuses années avant d'en connaître toutes les subtilités.

Merci à toi, Eric, pour cette année de formation.

Martine DUKAN
Evaluation module Sun 2011-2012
28 octobre 2012

S'initier au Taijiquan c'est reprendre la découverte de son corps comme de celui des autres

J'ai vécu un module extraordinairement enrichissant et ouvert sur la découverte du chemin menant à la sauvegarde de notre propre royaume. Je vais tenter de vous exprimer mon vécu d'après module et de retracer la voie que je tente de suivre tant dans le Taiji que dans mon quotidien.

Quotidien parce que, malgré ma rondeur naturelle, la ligne droite est plutôt mon choix de base avec à la clé des conflits qui, une fois réexaminés à froid, n'étaient que des coups de vent dans les voiles et que, par réaction mutuelle, on en a fait une tempête dans un verre d'eau.

L'eau, voilà l'exemple que je devrais à l'avenir suivre! L'eau qui avance, trou après trou, l'eau qui entoure, recouvre ou engloutit si, et seulement si, cela est nécessaire et qui ne déborde que pour poursuivre son chemin. Voilà pour moi une image du laisser agir que je dois tenter de suivre.

Neigong

Comment parler et faire du neigong sans un détour par le wugong et sa première étape, wuji? Il est indispensable avant tout travail en taijiquan ou en neigong d'arriver à ce «vide» particulier dans lequel wuji nous permet de nous installer. Vide qui nous écarte de l'agitation quotidienne et nous amène au lâcher prise qui nous connecte à la matrice de tous les possibles.

De tous ces possibles, de cette déconstruction posturale et men-

tales, la position de base, l'arbre, quel qu'en soit le style, va nous reconnecter aux structures fondamentales du taiji (racine/axe/espace). Vient alors et seulement alors la possibilité de travailler en neigong, en prenant pleinement conscience de l'architecture posturale que l'on pourra intégrer.

Dans le style Yang, en ressentant les triangles créés par les segments (orteil, talon, genou / talon, genou, hanche / épaule, coude, hanche / épaule, coude, poignet), les piliers formés par l'alignement des axes pieds/genoux/mains, la sphère ou la balle avant de devenir soi-même la balle.

En ressentant la position des quatre perles. Avoir les pieds comme des ventouses, les genoux comme des ressorts, le bassin relâché comme assis sur un tabouret. Ces exercices induisent et nécessitent une conception tridimensionnelle, non conventionnelle de notre corps.

En créant des mouvements de force spiralée engendrée dans les bras à partir de l'épaule, transmise dans les coudes et exprimée dans les mains, ou dans les jambes, où des mouvements paradoxaux des



PHOTO CAP

genoux et des hanches créent des spirales alternativement ouvertes ou fermées. Ces forces permettent d'ailleurs de définir comme forces tenaces les forces du Taiji.

Un travail de compression/dilatation, en cherchant tour à tour l'espace maximum dans chaque partie du corps pour que l'espace

intérieur déborde et emplisse l'extérieur, ou son contraire pour que l'intérieur absorbe les forces de l'extérieur. Cet exercice permet de développer l'emploi de la pensée créative à la place de la force.

Le travail de tonus et de détente de l'ensemble ou d'une partie des muscles du corps, du bas vers le haut en tonus et du haut vers le bas en détente, permet d'activer la circulation interne selon le mode opératoire solve/coagula.

Travailler les respirations thoracique, abdominale, inversée. Etablir la boucle de la petite circulation :

- Inspir : périnée - bassin - dos - crâne vers le haut.
- Expir : 3ème œil - langue au palais - avaler sa salive - relâcher la poitrine - ventre vers le bas.

Venir à respirer par la peau et finalement par l'être tout entier (corps/cœur/âme). C'est mettre en résonance l'intérieur et l'extérieur. Même si il est impossible de maintenir cette résonance, il faut s'en souvenir et chercher à la retrouver.

L'imagination : travail sur l'effet ressort ou élastique dans l'ouverture et fermeture des bras, dans la fleur de lotus par exemple.

Les combinaisons de ces exercices permettent une autre approche de différentes pistes, parfois surprenantes et visent à faire découvrir le centre de notre propre énergie.

Après plusieurs séances d'exercices de Neigong, le travail et le ressenti d'un mouvement Taiji de-

“

L'arbre, quel qu'en soit le style, va nous reconnecter aux structures fondamentales du taiji.

”

”

vient vivant. Il s'agit du travail d'intégration. J'ai trouvé dans le chapitre « Le corps actif » du livre de J.F. BILLETTER, *Essai sur l'art chinois de l'écriture et ses fondements*, la description de ce processus d'intégration, condensé et exprimé de la manière suivante :

- *L'unification* : *L'ensemble des mouvements faits à grand peine au début, qui se fondent soudain en un geste unique. Les tensions et les blocages se résolvent. Le geste devient*
- *Efficacité* : *Par une économie d'énergie, car les forces qui luttaient les unes contre les autres se combinent et l'énergie économisée devient disponible pour l'ensemble du corps. On se sent envahi d'une*
- *Légèreté inconnue* : *Une sensibilité nouvelle survient par rapport à la perception de l'environnement. On n'en est plus l'objet mais le sujet actif. Les mouvements partent de l'intérieur, du profond de notre cœur, notre axe central devient le moteur de nos mouvements.*

Nous pouvons maintenant vivre notre Taiji et les applications. La première est la poussée des mains. Au début, avec des mouve-

ments « simples » à une main, puis à deux mains, sans puis avec déplacements.

Pour bien appréhender ce travail d'intégration des bases du Taiji (racine/axe/espace), il est nécessaire d'introduire un jeu de rôles de la part des deux partenaires qui vont tour à tour donner et recevoir, comprimer, aspirer, relâcher, détourner et aspirer. Ce n'est que dans cet esprit uniquement qu'il est possible de progresser. Pas de vainqueur ou de perdant, seulement le geste juste au bon moment avec la bonne intention pour que le partenaire capte ce geste et puisse rendre son complément dans l'esprit du Ying Yang.

Il en est de même pour les autres applications qui seront tantôt didactiques tantôt plus martiales, selon le désir et les capacités des partenaires, dans le respect de l'autre.

Didactiques pour illustrer et éclairer les raisons d'un mouvement Taiji (poing sous le coude - jouer du pipa - coq d'or). Martiales, avec un travail du déséquilibre dans les différents plans, l'appréhension des distances, l'orientation des tractions ou des poussées dans le sens des portes pour augmenter l'efficacité. Mouvement de soustraction, applications des forces spiralées et travail sur les sorties de forces.

Michel SENELLE

Evaluation module Neigong & Applications - 28 octobre 2012

Analogies entre le travail du peintre et celui en neigong

J' ai eu l'occasion, il y a quelques mois, de découvrir un ouvrage réalisé par un aquarelliste du nom de Jean Louis Morelle. Ce peintre a mené, au travers de sa peinture, et ce pendant un an, une étude portant sur l'énergie de l'eau qu'il a cherché à maîtriser. A la lecture de cet ouvrage, il m'a semblé intéressant de faire un rapprochement entre le vécu et les ressentis du peintre et les effets du travail interne découvert lors du dernier module.

La déclinaison des thèmes abordés ne repose pas sur une logique particulière mais plus sur l'importance que j'ai attribuée aux sujets. Enfin, mes commentaires sont dus à des réflexions ou notes personnelles, ou des extraits d'ouvrage portant sur le sujet.

En voici la teneur : pour chaque thème abordé, je suis partie d'une réflexion de J.L. Morelle dont je n'ai pas forcément retracé le contexte et j'y ai ajouté mes observations et mes ressentis.

La présence

Devant sa feuille blanche. L'humain est là : prêt à se livrer, dans l'éclat de sa présence comme dans les intimes désordres de l'absence. (J.L. Morelle)

Dans le travail interne (posture wuji et de l'arbre), le vide est plénitude, l'absence est présence totale. L'esprit est calme et concentré. On écoute ses pensées sans leur donner de l'importance. Les émotions fortes (positives ou négatives) sont annihilées. L'attention est portée sur les sensations internes. C'est une attitude d'accueil intégral à l'égard de la vie.

L'énergie

L'eau est ambivalente. Elle porte en elle deux types d'énergie; elle se dépose avec lenteur ou elle vous transporte avec promptitude. Elle stagne ou elle déferle. La stagnation est une énergie étrange, l'énergie de l'attente. Des jouissances s'y déposent mais elle peut user toutes les impatiences, tous les espoirs. Le déferlement c'est la panique et l'excitation. Et il faut savoir composer avec la peur et savoir en rire.

Plus l'eau envahit une grande surface et gagne en abondance plus elle devient un puissant véhicule; avec un résultat de plénitude ou de dévastation. (J.L. Morelle)

Le travail interne permet l'ouverture des canaux et favorise la circulation énergétique dans le corps. C'est

dans la respiration alliée à une tonification ou à une détente musculaire que l'on peut imaginer au mieux la circulation d'un liquide dans le corps. L'inspir dans la tonification nous amène à imaginer la montée du liquide dans le corps tandis que l'expir dans la détente nous amènera à imaginer la redescende de ce liquide. C'est ce qu'on appelle la grande ou petite circulation.

Quant à la posture de l'arbre, elle constitue un superbe creuset d'alchimie. Les jambes fléchies stimulent la circulation du sang et des liquides corporels tandis que l'ouverture au niveau de la poitrine libère les émotions profondes et leurs images correspondantes ; l'eau est libérée et s'écoule à flots.

Le lâcher prise

Il fallait évacuer la fragilité, le vide. Tout quitter. C'est cela travailler lâcher et toujours reprendre, cent fois.

L'important est de conserver un potentiel de gestes à la fois maîtrisés et libres. (J.L. Morelle)

En taijiquan, le lâcher prise est la base de la fluidité du mouvement. Pour cela il est nécessaire de travailler sur 2 plans.

- Le physique afin d'enlever tous les blocages du corps; l'idée est de scanner toutes les parties de son corps afin d'y déceler toutes les tensions.
- Le psychisme afin de se libérer de toute émotion, accepter l'instant tel qu'il est et être en parfaite cohérence avec le physique.

L'immobilité du mouvement

L'immobilité n'existe pas. Tout est mouvement, fut-il interrompu. D'une pile de journaux: il semble qu'elle va se mouvoir avant de s'effondrer. C'est un bon motif pour évoquer la relation entre le mouvement et l'immobilité. (J.L. Morelle)

Dans la posture de l'arbre, il s'agit d'expérimenter le mouvement dans le non mouvement, l'action dans l'immobilité. La posture de l'arbre ne demande pas de déplacement mais un changement qualitatif à l'intérieur du corps; Il faut chercher l'action rapide dans l'immobilité, la force dans l'absence de force ; l'habileté dans la maladresse, la différence dans l'indifférence.

L'esprit et l'intention

En parlant de l'eau; cette énergie, au sein de la matière



peut elle-même être instruite par une autre, celle du mental. Elle se manifeste par un saut dans la décision. Pour que le geste s'applique; celui-là et pas un autre et à cet instant-là, précis.

Le regard qui vous croise n'est pas le regard qui se pose. La profondeur du regard induit tout. Si j'observe d'une manière superficielle, rien d'intéressant ne s'exprimera.
(J.L. Morelle)

En travail interne, l'intention est développée par l'identification liée aux situations et par la constitution d'images. Pour exemple, si nous étudions la posture de l'arbre dans les différents styles, on s'apercevra que le regard comme l'intention ou les images qui en découlent peuvent être différents.

En Chen, la concentration sur soi est à son maximum. On peut imaginer une compression interne très intense, comme prête à exploser, le regard est décidé. En Yang, c'est l'espace de la sphère personnelle qui domine, une recherche d'enracinement et de légèreté. Le regard est neutre, porté sur l'horizon.

Le Wu Hao représente la liaison entre la terre et le ciel, l'équilibre des forces et le regard se porte vers le haut.

Quant au Sun, inspiré par tous les styles précédents, il représente un concentré de toutes ces images; enracinement, forces antagonistes, regard décidé.

La capacité créatrice

L'observation, la pensée, le geste, le sacré et le plaisir, tout doit être présent car l'art naît du concours de toutes les facultés humaines. Ce sont bien les ponts jetés entre ces diverses facultés qui fondent l'être humain et sa capacité créatrice. (J.L. Morelle)

Dans le travail interne, le principe est de relier les 5 éléments: la force, l'intention, la forme, l'esprit et le Qi. On peut distinguer différentes forces: forces d'accumulation, de ressort, d'étonnement, d'ouverture, de convergence, force triangulaire et spiralée. De la même manière, pour développer la force interne (Qi), il faut travailler la concentration, l'intention et la respiration. Tout comme dans une activité artistique, c'est la convergence de tout ou partie de ces éléments qui va permettre le développement de la capacité créatrice de chacun.

Peindre la palette d'un peintre exige d'élaborer une



PHOTO CAP

composition à partir du chaos. Comme si ce chaos n'était pas ce désordre mais un appel vers un espoir d'équilibre.
(J.L. Morelle)

C'est un des principes du taiji, puisque c'est du chaos que vient la pensée créatrice. Cela fait partie du cycle de la création.

La conscience

On ne peut se libérer avant d'explorer ses entraves. Cela ne sert à rien et c'est faux.

Quand est-on prêt ? Seules la quantité de travail et la qualité de l'effort décident de l'heure. C'est la gloire du travail; il resserre le temps de l'expérience dans ses propres mains.
(J.L. Morelle)

Il est important de baser son ressenti non sur la tradition livresque mais sur son écoute personnelle complétée de la technique. La recherche de la posture juste doit se faire sur son propre ressenti, physique, interne, psychique. La profondeur et/ou l'intensité ne peut être ressentie qu'après un travail approfondi de la posture.

Conclusion

Bien sûr, ce comparatif n'est pas exhaustif; bien des domaines n'ont pas été abordés et chaque thème présenté ici, mériterait un développement plus approfondi. Mais dans ces disciplines, qui n'ont apparemment rien de commun, on constate que de nombreux aspects se retrouvent et qu'une même sensibilité s'en dégage.

Pour conclure, je reprendrai une expression de J.L. Morelle : « Il est important d'être au plus près de soi. »

Martine DUKAN

**Evaluation module Neigong & Applications
28 octobre 2012**

Efficacité immédiate ou efficacité dans la durée ?

Il y a quelques semaines, je n'étais pas décidé à me présenter à cette évaluation. En effet, depuis la fin du module, activités professionnelles prenantes, chantiers familiaux et caprices de lombaires avaient réussi à s'emparer de mon espace temps laissant peu de place à l'étude et à la pratique.

Néanmoins, je relus mes notes... « *C'est le travail et le temps qui apportent la maîtrise.* »

Je n'avais rien fait jusque-là, cette phrase me confortait donc dans ma décision ! Néanmoins, je relus mes notes plus avant... « *En matière d'application, le contexte et la situation déterminent l'action.* » Quels étaient pour moi le contexte et la situation du moment ?

La saison m'obligeait à pratiquer intensivement mon art externe favori : le jardinage ! Mais aussi quelques autres chantiers me forçaient à la pratique d'exercices physiques un peu moins appréciés. En bref : retourner le compost, déraciner des herbes folles, élaguer quelques branches, fendre une souche de bambous, mais aussi déplacer des terres, scier des planches, faire du mortier...

Et si j'essayais d'utiliser les techniques apprises en Taijiquan dans ces différents travaux ?

D'abord, accepter d'abandonner la recherche d'une efficacité immédiate pour adopter et installer, grâce à une gestuelle adéquate, une efficacité dans la durée. Ensuite, patience et longueur de temps... persévérance et application ! Et enfin, récompense ! Le bénéfice est clair, il est possible de travailler plus longtemps, avec moins d'effort et en ménageant sa structure corporelle.

Retourner le compost ou le tas de mortier

Utiliser le jeu de jambes et de hanches de la poussée des mains.

- Position des pieds en pas de l'arc style Wu de Shanghai, poids dans la jambe arrière.
- Pousser dans la jambe arrière et avec le centre pour charger la pelle ou la fourche.
- Revenir dans la jambe arrière et soustraction dans la hanche droite ou gauche en envoyant la charge du côté choisi à plus ou moins 1m50 du tas initial.

Bénéfices : le dos est moins sollicité et les bras doivent fournir moins d'effort.



PHOTO CAP

Scier la branche

Position pas de l'arc.

- Tout le corps effectue un mouvement avant-arrière avec travail de la hanche.
- Puiser l'énergie dans la jambe arrière, transmission dans la hanche, dans le tronc, dans l'épaule, dans le bras puis l'outil.

Bénéfices : le corps reste souple et mobile, pas de tension dans le dos, le bras en action fournit moins d'effort.

Fendre la souche de bambous

Face à la souche, position pieds parallèles, largeur pas du cavalier. La cognée en main posée au sol devant soi.

- Soustraction dans la hanche et la jambe droites pour y puiser l'énergie.
- L'impulsion de la jambe et de la hanche entraîne le tronc et les bras vers la gauche.
- Soustraction brève dans la jambe et la hanche gauches.



- Pousée immédiate de la jambe et de la hanche gauches ; l'outil vient se positionner au-dessus de l'exécutant dans l'axe de frappe.
- Frapper en descendant en pas du cavalier.

Bénéfices :

- C'est la vitesse qui génère l'énergie et non la force musculaire.
- Les bras sont relâchés sur le manche, si bien que lors de l'impact l'onde de choc ne s'y propage pas, ménageant ainsi les articulations.
- Le dos reste droit et est préservé.

Déraciner l'herbe folle

La griffe de jardin (Claw), cet outil de couleur bleue promotionné et vendu largement il y a quatre ou cinq ans, peut s'avérer bien éprouvante pour les bras, les épaules et le dos quoiqu'on en dise ! Mais si on applique un peu de techniques taiji, on peut faire des économies ...

- Position pieds parallèles.
- Pour planter l'outil, soustraction dans la jambe et la hanche gauches, le poids du corps entraîne l'outil vers les profondeurs de la terre...

Au même instant, l'herbe folle sort brusquement de l'insouciance où elle a vécu jusque-là et songe avec inquiétude au compost à venir !

- Impulsion dans la jambe et la hanche gauches, les forces spiralées se déchaînent et se transmettent au tronc, celui-ci entraîne épaules et bras dans un couple de forces irrésistibles... L'outil ne peut que s'y soumettre !

L'herbe folle... qui ne l'était que de nom, le devient tout à fait... elle a perdu ses racines... ! Le jardinier, quant à lui, poussé par une intense énergie dévastatrice, travaille encore... et encore... et encore...

Moins d'effort, moins de douleur, certes, mais après une journée de labeur, la fatigue se fera néanmoins sentir, qu'on se le dise ! Avec un peu d'entraînement, tout un chacun peut s'approprier ces quelques techniques. Il va sans dire qu'elles seront particulièrement précieuses aux potes âgés !

*Philippe SAUTOIS (Mons)
Evaluation module Neigong-Applications
28 octobre 2012*



© Cosma - Fotolia.com



QUANTIQUE PLANETE

PRESENTE UNE NOUVELLE APPROCHE DU VIVANT!
CENTRE DE CONGRÈS DE REIMS
16-17 NOVEMBRE 2013



CONFÉRENCIERS

- ALEJANDRO JODOROWSKY
- DR VLADIMIR IGOREVICH NESTEROV
- CORINE SOMBRUN
- PHILIPPE GUILLEMANT DE L'INSERM
- JEAN PAUL PIANTA
- JEAN PAUL BIBERIAN
- MICHEL LAURENT DIOPAZ
- PIERRE RABHI
- DR JEAN JACQUES CHARBONIER
- MORVAN SALEZ
- DR OLIVIER CHAMBON
- WILLIAM ROSTÈNE
- PR ELENA V. BARANOVA
- ANADI A. MARTEL
- DR ERIC CAULIER
- THADÉE NAWROCKI
- DR ROBERT KEMPENICH
- DR DANIELE MASSOBRIO MACCHI



• WWW.QUANTIQUEPLANETE.COM



DOCTEUR ERIC CAULIER

Anthropologue et Professeur de Taijiquan, docteur en anthropologie, chercheur invité à Paris 5 en sociologie, conseiller à l'université de Bruxelles (www.taijiquan.be)

L'INVENTION
PERMANENTE
DE SOI

Comprendre les modes opératoires des arts énergétiques chinois au travers des nouveaux paradigmes scientifiques pour vivre la plus stimulante des aventures créatrices : l'invention permanente de soi. Au-delà des illusions et des représentations, découvrir le mode de fonctionnement des choses afin de suivre leur propension. Susciter une ouverture en soi, accueillir l'altérité pour construire son identité.

EN RÉAFFIRMANT
NOTRE PROPRE
POUVOIR, NOUS
SORTONS DU RELIGIEUX
ET ENTRONS DANS LA
RELIANCE

Eric Caulier nous entraîne sur les chemins du doute, du choix, de l'éveil. Il nous propose un nouveau regard sur quelques grandes méthodes « classiques » en vue d'actualiser nos ressources cachées. En réaffirmant notre propre pouvoir, nous sortons du religieux et entrons dans la reliance.



MARS**24 MARS 2013
STAGE TOUS NIVEAUX
10 h - 17 h**

**Lieu : Ferme du Prince - 183, chemin du Prince
7050 Jurbise**

Participation : 60 €
(repas de midi et collations de la journée inclus)
Confirmation de l'inscription
par le versement d'un acompte de 20 €
Compte : C.A.P. asbl BE29 3700 8031 3764
Inscriptions : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be

AVRIL**28 AVRIL 2013
FÊTE ANNUELLE DE NOTRE ÉCOLE
12h30 - 18h00**

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)



Inscription et participation :
voir carton d'invitation

*La Cie des Nombreuses Petites Mains recrute
pour les équipes de préparation
de la salle et de l'apéro.*

Contact : Michèle Országh michele.vh@gmail.com

JUIN**9 JUIN 2013
STAGE TOUS NIVEAUX
10 h - 17 h**

Lieu : Grange de la Chouette

(2, rue des Sept Fontaines - 6792 BATTINCOURT)

Participation : 60 €
(repas de midi et collations de la journée inclus)
Confirmation de l'inscription
par le versement d'un acompte de 20 €
Compte : C.A.P. asbl BE29 3700 8031 3764
Inscriptions : 065/84.63.64 - info@taijiquan.be
063/38.45.40 - mtbosman@ulb.ac.be

**NOS PROCHAINS STAGES
TOUS NIVEAUX****27-31 JUILLET 2013
STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ
Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

**16-17-18 AOÛT 2013
COARAZE**

Lieu : Nice, (France)

Participation au stage : 160 €/pers.

Hébergement : gîte rural ou gîte 3 ou 4 épis
(stephanie.patois@neuf.fr
ou claudolean@yahoo.fr)

SEPTEMBRE 2013**1^{ER} SEPTEMBRE****DÉMONSTRATION**

lors de la journée d'accueil extra scolaire

Lieu : Waux Hall (Mons)

28 SEPTEMBRE

10 h - 17 h

**STAGE MULTISTYLES
(KARATE-TAIJQUAN)**

avec Sensei Tran Hieu (7^{ème} Dan)
et Eric Caulier (6^{ème} Duan)

Lieu : Hall sportif Max Audain,
rue du Chapitre, 7080 Frameries

NOVEMBRE 2013**16-17 NOVEMBRE****COLLOQUE
SUR UNE NOUVELLE APPROCHE
DU VIVANT**

Centre de congrès de Reims (France)

18 conférenciers dont Eric Caulier
Infos : www.quantiqueplanete.com

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. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu.

Chaque module comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à un module engage le candidat pour la totalité de celui-ci. Une lettre de motivation adressée à Eric Caulier est demandée au préalable.

Prérequis : bases en taijiquan



PHOTO CAP

Module 1

Programme : forme des 73 postures Sun

Dates : 15-16 décembre 2012, 30-31 mars 2013, 25-26 mai 2013, 22-23 juin 2013 (résidentiel à Battincourt)

Lieu : Ferme du Prince (183, chemin du Prince - 7050 JURBISE)

Module 2

Programme : habiter son corps énergétique par le neigong pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficacité dans la vie (neigong et applications)

Dates : 12-13 janvier 2013, 9-10 février 2013, 9-10 mars 2013, 13-14 avril 2013 (résidentiel à Battincourt)

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis)

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be



PHOTO CAP



PHOTO CAP

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 :

BATTINCOURT

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

BLATON

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

GENT

Graaf Van Vlaanderenplein, 2
Le lundi
de 9h15 à 10h30

JETTE

Collège St Pierre
Bld de Smet De Naeyer, 229
Le jeudi
de 18h30 à 20h00

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi
de 19h à 20h30

SOIGNIES

Ecole Saint-Vincent
Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi
de 19h00 à 20h15

TOURNAI

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

En France :

AULNOY AYMERIES (F)

Centre Social Culturel
Guy Moquet
rue Serge Juste
Le lundi
de 18h00 à 19h30

LANDRECIES (F)

Centre Social Culturel
Le lundi
de 13h30 à 15h00

MAUBEUGE (F)

GYMNASE du
COLLEGE VAUBAN
Rue de Douzies 140
mardi 18h30 (confirmés)
jeudi 18h30 (débutants)

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 honoraires :

Dominique Smolders, Roger Descamps.

Professeurs :

Georgette Renard, 4^{ème} duan (Mons, Uccle, Tournai) ; Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} duan (Bruxelles, Battincourt) ; Michèle Országh, 3^{ème} duan (Mons, Soignies, Uccle) ; Paul Lauwers 3^{ème} duan (Uccle) ; Marco Pignata (Taranto, I) ; Michelle Bekaert, 2^{ème} duan (Pepingen) ; René Getti, 2^{ème} duan (Xivry-Circourt).

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} duan (Mons) ; Fabrice Dantinne, 2^{ème} duan (Montigny-le-Tilleul) ; Mathias Kaes, 2^{ème} duan (Battincourt) ; Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} duan (Mons) ; Martine Andries, 2^{ème} duan (Maubeuge, F) ; Luc Vekens (Jette) ; Vincent Evrard (Blaton) ; Mee-Jung Laurent (Soignies).

Initiateurs :

Isabelle Bribosia, 2^{ème} duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ; François Glorie (Bruxelles) ; Martine Dukan (Xivry-Circourt, F).

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/compte bancaire : consulter votre professeur ou le triptyque de votre cours.

**Pour tout renseignement complémentaire,
vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,**

au 065/84.63.64

C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin

E-mail : info@taijiquan.be

<http://www.taijiquan.be>