

ESPACE



PB-PP P705169
BELGIE(N) - BELGIQUE

Taiji

N° 101
09/2016

Éditeur responsable: Georgette Renard, 107 rue Brunehaut, 7022 MESVIN BELGIQUE • Rédac.: Michèle Országh - Graphisme: AM Corbisier • Périodique trimestriel Bureau de dépôt: MONS 1



30 ANNÉES DE SAVOIR-ÊTRE ET DE SAVOIR-FAIRE

LE PÉRIODIQUE DE L'ÉCOLE DE TAIJQUAN ÉRIC CAULIER

Dispositifs, dispositions et entremetteurs

J'ai souvent comparé nos 5 exercices et 8 techniques à une grammaire et un vocabulaire de base. Les formes seraient alors les textes légués par la tradition. Pour s'animer, textes et formes ont besoin d'être activés. Chacun va les faire vivre en fonction de ce qu'il est, de ses horizons d'attente. Dans les deux cas, l'expérience naît des interactions entre le dispositif (texte, forme) et la disposition (attitude du récepteur/acteur).

Textes et formes peuvent être « pratiqués » superficiellement ou de manière approfondie : les travailler en se laissant travailler par eux. La disposition est un facteur déterminant dans la réussite de l'expérience.

Tous les dispositifs (textes, formes) ne sont pas égaux. Certains nous laissent indifférents et nous maintiennent à ras de terre alors que d'autres nous bouleversent et nous transportent.

Quelle frustration d'être dans les meilleures dispositions devant l'un des plus grands textes de la littérature et de réaliser qu'il nous est inaccessible parce nous ne possédons pas les clefs de lecture ! Pareillement, le style Sun de taijiquan, le plus subtil et le plus couvert d'éloges, est le moins pratiqué. Pourquoi ? Parce qu'en taijiquan, comme en littérature, les grandes œuvres ont besoin d'entremetteurs capables d'en faciliter l'accès.

Depuis près de 30 ans, notre École de taijiquan travaille à une amélioration constante de ses dispositifs, entretient un contexte favorisant les dispositions ; ses entremetteurs sont en formation-recherche continue.

Dispositifs

De nombreux voyages à la source m'ont permis de découvrir l'ampleur du continent taijiquan : ses différentes

*« Les amis sont les anges
qui nous soulèvent quand nos ailes
n'arrivent plus à se rappeler
comment voler. »
(Transmis par René)*

facettes (travail du souffle, mains collantes, applications) dans divers styles (Yang, Chen, Sun, Wu, Wuhaio). Je suis revenu maintes fois sur les mêmes matières en déclinant les mêmes étapes : dégrossir, polir, incorporer. Récemment, j'ai créé une forme de 10 postures dans chacun des cinq styles majeurs pour faciliter la transition entre les exercices fondamentaux et les formes complexes.

Dispositions

Un patient travail d'archéologie au niveau des documents et des pratiques m'a permis de mettre en évidence diverses strates contenant les éléments actifs du taijiquan. On retrouve les techniques d'ancrage, d'assimilation et de projection de la lutte chinoise, le savoir-faire du Tongbeiquan pour détendre les bras et émettre la force qui traverse le dos de manière douce, les exercices pour nourrir le souffle du taoïsme, les procédés de sublimation de l'alchimie intérieure et les méthodes d'envol (expériences optimales) du chamanisme. La reformulation de ces principes actifs par le biais de mes recherches transdisciplinaires couplée au mode de fonctionnement de nos groupes – convivialité, souci de l'autre, respect des différences, éthique en acte – génèrent un climat favorable à l'émergence d'une ouverture intérieure et d'un lâcher prise.

Entremetteurs

Nos trois niveaux d'enseignants correspondent aux trois étapes conduisant à la maîtrise : acquisition des fondements techniques (initiateurs), études des œuvres (instructeurs), émergence de la personnalité profonde (professeurs). Nos professeurs sont des passeurs, ils vous transmettent une trame universelle avec leur « style » unique. Leur objectif est de vous guider vers vous-mêmes à la découverte de votre propre génie.

Mes master classes s'adressent aux maîtres accomplis comme aux maîtres en puissance (en devenir). En effet, mon expérience m'a montré que la maîtrise n'est pas un aboutissement, elle comporte plusieurs degrés. Nous y étudions et approfondissons les dispositifs, nous expérimentons les contextes favorisant l'éclosion des dispositions. Nous inculquons des méthodes pédagogiques, éveillons à l'art de la transmission et pour ceux qui sont prêts à franchir des seuils – en affrontant les gardiens – nous les aidons à accoucher de l'entremetteur qu'ils sont.

Hommage aux trente ans de l'école de Taijiquan d'Éric Caulier

Michel DELANNET

Ex Professeur EPS HC honoraire à l'université de Caen (France)

Directeur du SUAPS, kinésithérapeute, artiste de cirque

Belle tranche de vie réussie. Te souviens-tu, cher Éric, de nos discussions lors des stages du CU-FOCEP? Eh bien, je reste toujours convaincu des lourds bienfaits du Taijiquan, surtout dans l'esprit qui t'habite. Tu m'as éclairé sur le sens et la valeur du travail concentrique des séries à répéter; je n'avais rien compris.

Je suis un ardent défenseur du corps et de la culture posturale mais j'ajoute de la culture posturale au sein du mouvement (articles sur «la posture dans le mouvement») c'est-à-dire que les modes posturaux du corps préparent le mouvement et lui donnent toute sa puissance, sa stabilité, sa précision. N'est-ce pas un beau programme qui donne la plénitude du geste mais, au-delà du geste, l'esprit se façonne en accord, le bien-être nous envahit et le plaisir de vivre prend toute sa force.

Un grand bravo pour ce périodique de l'école du Taijiquan qui évoque au fil du temps toutes vos actions et propose une libre pensée, une générosité, un partage entre les élèves désireux de s'informer, de se cultiver et donc de progresser dans cet art du geste car il est beau de voir s'exercer un maître Taiji, et je garde ce souvenir lorsque ma femme et moi-même étions sur la grande place de Xian, à 6 h du matin, en 1983, où les gants blancs des Maîtres traçaient de belles trajectoires. Nous observions tous ces Chinois dans l'ombre en train de se mouvoir comme des félins attentifs au mouvement.

ZHANG San feng vivait en ermite dans la montagne de Wudang de la province du Hubei (Nord-Ouest de la Chine). Un jour, alors qu'il était à sa fenêtre, son attention fut attirée par le cri étrange d'un oiseau. Il se pencha et vit une pie au pied d'un arbre se battant avec un serpent. Le serpent par sa souplesse et ses déplacements curvilignes finit par vaincre la pie. De cette observation il aurait tiré les enseignements de base du Taiji quan dont la suprématie de

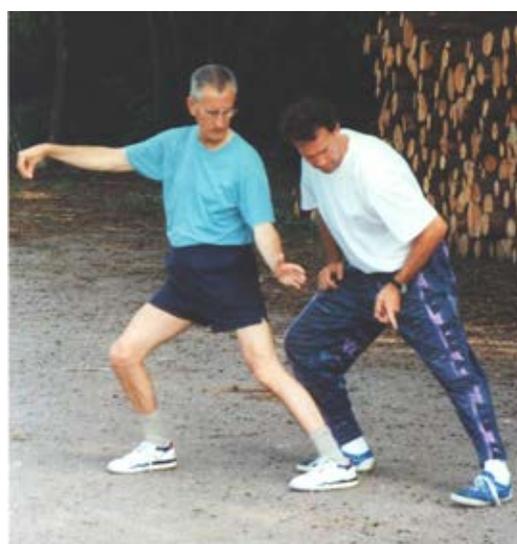


PHOTO CAP

la souplesse sur la rigidité et l'importance de l'alternance du yin et yang.

De cette brève histoire, je retiens le mot-symbole *souplesse* qui évoque l'adaptabilité du corps et de l'esprit en toutes circonstances. D'ailleurs comment ne pas admirer la démarche princière d'un tigre dans la savane?

Ce périodique nous enseigne de belles pensées, des stratégies du savoir-faire, des témoignages. Je retiens au passage celle d'A. Einstein : « *Aucune catégorie n'est nécessaire, mais il est nécessaire qu'il y ait des catégories* ». De nombreuses théories débouchent sur des classifications qui ordonnent les familles, les éléments. Un exemple Taiji: les « 24 postures » qui forment la plus courte proposition des mouvements enchaînés. C'est actuellement la forme la plus populaire en Chine.

On peut constater au fil du temps que les stages et les lieux se sont multipliés, le bureau administratif s'est agrandi, les professeurs, instructeurs et initiateurs représentent

un collectif d'enseignants nombreux, compétents et utiles pour le développement du Taiji belge; mais je suis trop restrictif puisque le Taiji belge traverse les frontières. L'universalité du Taijiquan reste incontestable. C'est un peu l'espérance des activités physiques, cela n'est peut-être pas admis par tous les praticiens du corps car l'ogre SPORT (sport-média, sport-spectacle, sport-argent) est bien là qui dévore et dénature parfois le bon sens d'une culture physique bien adaptée au citoyen.

«Celui qui surpasse les autres est fort. Celui qui se surpasse lui-même est encore plus puissant.» Proverbe chinois

Pour Mozi, ... à l'idéal de l'homme de bien défini par Confucius, Mozi substitue la figure de l'homme capable. Sa pensée est basée sur l'utilitarisme et la fonctionnalité poussée à leur comble. Si l'homme agit, cela doit être dans un but déterminé, aucune action ne valant pour elle-même et ne trouvant son fondement dans la subjectivité.

Je voudrais saluer Éric pour ses capacités, directeur et concepteur des cours enthousiasmants et sûrement fertiles en propositions, et toute son équipe. Éric, tu es un rassembleur, un fédérateur, nous avons besoin de toi comme le Taiji a besoin de toi. Et comme dirait Georges Pernoud l'homme de tête de Thalassa: Bon vent!

Puissent la philosophie et la maîtrise enseignées par les disciplines telles le Taijiquan venir à bout de la violence intégriste qui menace la paix du monde.

Éric Caulier, portrait d'un écologue

Pierre DURAY

Pierre Duray pratique et enseigne les arts martiaux depuis plus de 30 ans. Passionné de chamanisme et d'alchimie, il est formateur en Intégration Motrice Primordiale.

C'est en 1989, lors d'une de ses conférences, que j'ai rencontré pour la première fois Éric. Je rentrais du Japon où j'avais découvert que la source de bon nombre d'arts martiaux nippons était chinoise. Je voulais en savoir plus. Notre contact fut très vite passionné et passionnant. L'aventure de nos échanges avait commencé! Posées sur la rivière du temps, les minutes devinrent des centaines d'heures et celles-ci se transformèrent en années.

Bien sûr, il y eut des divergences mais quelque chose nous réunissait et nous réunissait toujours: la volonté d'être dans une vision intégrale comme le propose Ken Wilber, ou encore de vivre le corps taoïste comme le décrit Kristofer Schipper. Bref, j'appellerais personnellement cela une écologie sacrée.

L'outil majeur pour accomplir ce miracle de la découverte et de l'accomplissement de cette ontologie totale, Éric en a parlé maintes et maintes fois: la transdisciplinarité. Elle le mena de l'Asie à l'Occident, des origines les plus anciennes des



PHOTO CAP

mythes fondateurs aux connaissances physiques de pointe, des démarches intuitives aux processus d'analyse cartésienne... L'énumération pourrait prendre des heures mais cela apporterait-il réellement quelque chose? Son deuxième livre¹ en est une illustration parfaite.

Non, ce qu'il est important de retenir est qu'après un travail d'étude et d'enseignement de plusieurs décennies, Éric a réussi le tour de force de transformer le plomb en or. Décrit,

1. Taijiquan Mythes et réalités, édition Dervy, 2005.

envié, attaqué, Éric Caulier a su faire fi de ses peurs, de ses inerties intérieures, de ses autocritiques pour avancer vers lui-même. Avancer vers soi-même, un sacré paradoxe voire un non-sens pour certains. Antonio Porchia disait : « Avant de parcourir mon chemin, j'étais mon chemin. »

Mais quel est le moteur de tout ça ? À l'image de notre dernière rencontre (qui date déjà d'un moment) où nous avons siroté une ou deux délicieuse bières, ce qui nous réunit dans cette démarche de quête au-delà de la quête, c'est la soif ! Une soif inextinguible qui nous brûle les tripes et qui nous pousse à chercher la source des choses. C'est bien là qu'il a réussi à se placer : à la source des choses. Là où se trouvent les principes de la Nature Naturante. Au lieu où la vue d'ensemble, la vision intégrale est possible. À l'endroit où se trouve le faite suprême ou Taiji.

C'est l'origine et la finalité. Placée au milieu des deux pans du toit, la poutre faîtière est la clé d'une dynamique de vie que je nommerai tenségrité. Une tension intégrée telle est l'authentique dynamique du yin et du yang. Mais attention, avant d'être intégrée, cette tension interne, souvent renforcée par les miroirs externes, est un dragon prêt à bondir et à brûler celui qui cherche à le chevaucher. Il faut être fou pour se lancer dans cette démarche. Fou de la folie des chamans capables de se laisser porter par

l'ivresse de l'extase. C'est ce qu'a osé Éric : pressentir, toucher du bout du doigt l'axe essentiel, l'axis mundi. Il est la source de tout, l'énergie centrale. Mais à l'image du cerf porteur de bois (et donc image de l'arbre cosmique enraciné), il est aussi très mobile, insaisissable, mercuriel.

Parfois les gens me disent qu'Éric est inaccessible. Mais comment pourrait-il en être autrement ? De par l'intériorité au sommet d'Éric Caulier, il n'est possible qu'à celui capable d'atteindre le point culminant de son propre être d'entrer en résonance avec cet enseignant. Il s'agit d'un compagnonnage ! Pas d'une promenade de santé. Encore faut-il être prêt à laisser son bagage égotique à l'entrée du temple des mystères. En fin de compte, Éric est accessible mais il est nécessaire de se donner les moyens d'aller vers lui. Les gens figés dans leur cuirasse de croyances auront beaucoup de mal à marcher sur la Voie.

« Mais, la plupart du temps, les gens ne se rendent même pas compte qu'ils ont choisi leurs propres contraintes, parce qu'ils en ont oublié les raisons. Ils n'ont alors plus accès à de nouveaux choix, car ils se les interdisent en s'imaginant qu'ils ne sont pas libres. La vérité est qu'ils seraient tout à fait libres sans l'auto-conditionnement engendré par la peur, elle-même entretenue par l'idée fautive de ne pas avoir le choix. La solution : cesser de se mentir à soi-même et accepter de changer de vie, ou à l'inverse, la vivre pleine-

ment par choix délibéré. »².

« Dans cette recherche, le cherchant devient le cherché lorsque le dormeur est sorti de ses hypnoses et a acquis la consistance intérieure permettant de résister à la tourmente extérieure. Comme il est dérisoire de penser découvrir le mystère de la vie en vivant dans l'inconscience, en ayant peur de s'engager, en ayant juste abandonné quelques valeurs du monde extérieur ! Bien qu'elles balisent l'itinéraire et souvent évitent l'errance, les connaissances traditionnelles ne peuvent nous épargner l'effort de parcourir le chemin. Sans capacité de remise en question, toute vérité devient un dogme et finit en mensonge. La participation à la vie est productrice de vie et la présence à la vie, génératrice de rencontres avec la vie. »³

Heureusement, en première approche il y a tout le réservoir d'enseignants, excellemment formés, prêts à accueillir tous ces poussins tombés du nid que sont les nouveaux élèves. Donc n'hésitez pas ! Lancez-vous dans l'aventure ! Les choses pourraient bien être bien plus extraordinaires que vous ne le pensez. Éric a ouvert les grilles du pays des Immortels.

C'est en compagnon de la confrérie des chercheurs que je salue ton œuvre, mon Ami de route ! Puisse-t-elle être un phare au milieu des tumultes de cette époque chaotique !

2. La physique de la conscience, p. 166, Philippe Guillemant, Guy trédaniel 2015.

3. P. 238-239.

Juillet-août ESTIVALES DE PAIRI DAIZA

Ils venaient des centres de Tournai, Mons, Pepingen, Battincourt, Hensies, Uccle ou Soignies. Pour certains c'était une première, pour d'autres une habitude, pour tous un plaisir de se retrouver dans un lieu fort prisé du public belge mais aussi étranger à l'occasion des 6 soirées organisées cet été par Pairi Daiza. Trois démonstrations par soirée de nos différents styles et formes, démonstrations auxquelles les enfants se sont parfois joints avec beaucoup de candeur et suivies chacune d'une courte initiation pour le public. Le mot de la fin? Il a été dit tous les soirs à la Brasserie jusqu'à la fermeture du site.



PHOTO CAP



PHOTO CAP

30 juillet – 3 août STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ - Abbaye de St-Denis

Notre duo de cuisiniers a peut-être levé les bras au ciel au vu du nombre élevé de participants à ce 29^{ème} stage: 78 durant le week-end et 50 les jours suivants. Ajoutez à cela l'équipe des 5 enseignants, cela a fait beaucoup de monde! Le merveilleux site de

l'abbaye de Saint-Denis a largement contribué à l'ambiance détendue, joyeuse et conviviale à souhait. Et chacun s'est régalé tant au repas, dessert compris, que durant les heures de pratique. Pour en savoir plus, lire l'avis de Godelieve en p. 15.

Comment un cataclysme a fait naître une profonde amitié



PHOTO CAP

Le terrible tremblement de terre du 25 avril 2015 au Népal a sensibilisé le monde entier. Lorsqu'il s'est produit, Ivan Bekaert et moi-même visitons un temple du centre historique de Kathmandu. Alors que nous descendions les dernières marches du temple, nous avons entendu un grondement. Nous avons couru et avons vu le temple s'effondrer totalement. Si nous sommes sains et saufs c'est grâce à l'attitude remarquable de notre guide Bhim Bastola, de l'agence *Asian Heritage Treks and Expeditions* de Nilhari Bastola Nilam qui a parfaitement assuré tous les secours sur place ainsi qu'un rapatriement rapide.

De ce traumatisme est née une grande et sincère amitié. Il n'y a qu'un seul moyen pour gérer ce traumatisme : venir en aide à ce peuple. Comment ? En soutenant l'emploi local !

Mina Sharma, l'épouse de Nilam, dirige l'entreprise *Nepal Handicraft Collection* qui produit, entre autres, des châles en laine en utilisant la main-d'oeuvre locale, principalement des femmes.

Ivan et moi-même retournons au Népal le 24 septembre. Nous ramènerons de ces magnifiques châles en laine que le « *Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen* » vendra au profit de la fondation *Asian Heritage Foundage Nepal*. Le produit de cette vente permettra de soutenir un nouveau projet de la fondation, une initiative personnelle et sociale de Nilam Bastola. Vous pouvez suivre leurs

activités sur Facebook sous *Asian Heritage Foundation*.

Vous cherchez un cadeau de Noël ? Ces superbes châles sont uniques et sont présentés dans un bel emballage avec une surprise.

L'emploi est la clé du bonheur. Au Népal aussi !

Michelle CORNELIS

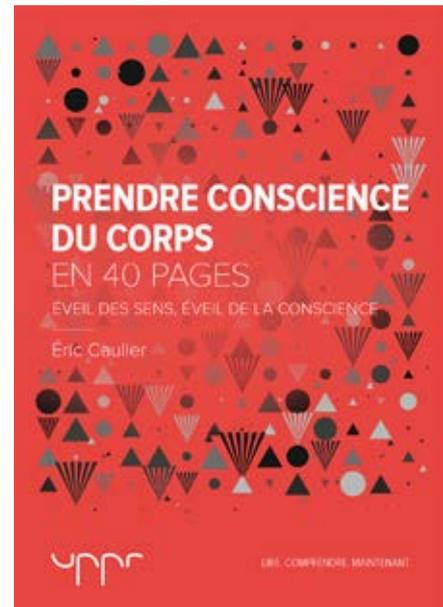
Responsable du « *Vrije Tai-ji Beweging Pepingen* »

Prendre conscience du corps

Éric Caulier

Ces deux dernières décennies, l'attention est devenue la ressource la plus rare et la plus convoitée. Nos gestes quotidiens – physiques et mentaux – sont de plus en plus programmés, machinisés. À qui et à quoi accorder son attention ? Comment résister à cette vaste entreprise de standardisation et de normalisation des corps et des consciences ?

Éric Caulier, après s'être livré à une déconstruction des notions de « corps » et de « conscience », nous introduit à divers états attentionnels. L'auteur partage ensuite ses expériences de pratiquant, d'enseignant et de chercheur au travers de techniques de conscience du corps qui lui sont familières : le taijiquan et les arts internes. Il témoigne de liaisons fortes entre corporéité, images et intentionnalité. Prendre conscience du corps, c'est suivre un chemin qui permet de passer du « corps à corps » au corps accord. Éric Caulier termine en esquissant des pistes pour mieux habiter son corps, s'ouvrir aux autres et s'accorder avec l'environnement afin d'être plus efficient, plus créatif et plus authentique.



Disponible sur : iBooks – amazonkindle – Rkobo – Prix : 4,49 € - ISBN : 978-2-37168-075-3
Lire. Comprendre. Maintenant – www.uppreditions.fr

Sébastien BAUD (sous la direction de)

Anthropologies du corps en transes

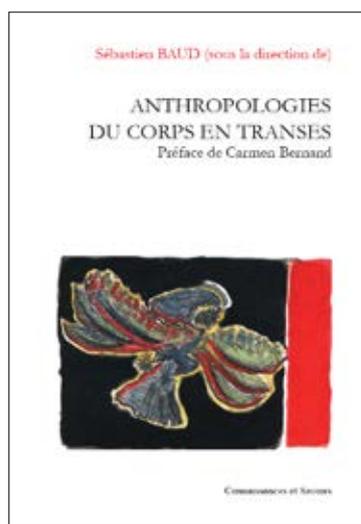
Préface de Carmen Bernard

Sauvage ou ritualisées, endiablées ou extatiques, les transes témoignent d'êtres au monde et de bricolages singuliers. Elles sont mises en œuvre afin de tirer profit de sa confrontation à une altérité liminale à des fins thérapeutiques, exutoires, artistiques et/ou spirituelles. La multiplicité des pratiques rencontrées souligne combien toute transe matérialise un espace entre l'être humain et le monde,

la personne et le collectif, le corps matière et l'esprit ou encore l'impossible et l'imaginaire... un espace transitionnel.

Les contributions réunies dans cet ouvrage reviennent sur des pratiques et des usages, d'ici ou d'ailleurs, religieux ou séculiers, valorisés socialement ou marginalisés. Chaque auteur(e) inscrit son propos dans une identité sociale et culturelle définie – la danse contemporaine, le bouddhisme birman, les possessions malgache et créole, les arts martiaux, les nouvelles spiritualités ou les musiques électroniques –, tout en interrogeant parfois un débat déjà ancien.

Sébastien Baud est ethnologue, chercheur associé à l'Institut d'ethnologie de l'Université de Neuchâtel et à l'Institut français d'études andines de Lima. Il effectue des recherches au Pérou, notamment sur les chamanismes, depuis 1998. Il a fait appel pour cet ouvrage à des anthropologues, ethnologues et familiers des transes : Delphine Burguet, Éric Caulier, Lara Duc, Federica Fratagnoli, David Le Breton, Nancy Midol, Éric Navet, Clara Novaes, Anne-Alice Pereira-Baltazar, Carine Plancke, Laurence Pourchez, Guillaume Rozenberg, Corine Sombrun et Graham St John.



La santé comme puissance

Philosophie und Gesundheit¹

Éric DELASSUS

(professeur agrégé de philosophie à Bourges)²

Chaque chose, autant qu'il est en elle, s'efforce de persévérer dans son être. – Spinoza, Éthique, Troisième partie, Proposition VI

La Joie est le passage de l'homme d'une moindre à une plus grande perfection. – Ibid. Définition II des affects

« ...il y a parfois des malades en meilleure santé que certaines personnes dites " bien portantes " »

Parler de la santé n'est pas une tâche facile dans la mesure où l'on a trop souvent tendance à définir celle-ci négativement et à la réduire à l'absence de maladie. Or, l'expérience nous en offre des témoignages fréquents, nous savons bien qu'il y a parfois des malades en meilleure santé que certaines personnes dites « bien portantes ». Ce constat signifie donc que la santé n'est pas l'opposé de la maladie et que la différence entre la maladie et la santé n'est pas de nature, mais de degré. En effet, personne ne peut prétendre qu'il est en parfaite santé, il suffit de s'étudier quelque peu et l'on s'aperçoit que l'on ressent une légère douleur dans telle ou telle partie de notre corps, que l'on ne digère pas correctement certains aliments, que l'on souffre de telle allergie, etc. Sans aller jusqu'à affirmer comme le docteur Knock que toute personne bien portante est un malade qui s'ignore, on peut considérer que l'on est toujours plus ou moins malade ou plus ou moins en bonne santé. Il peut donc sembler judicieux, pour appréhender la santé d'une manière plus

concrète que ne le font les définitions traditionnelles, d'envisager celle-ci sous un angle plus dynamique que statique.

Pour justifier ce choix, nous prendrons deux exemples qui nous semblent significatifs pour illustrer cette approche statique de la santé.

En premier lieu, nous évoquerons la célèbre définition de Leriche qui présente la santé comme « la vie dans le silence des organes ». Définition pour le moins étrange car elle nécessite que l'on soit en mesure de comprendre ce que signifie un organe silencieux. Est-ce un organe qui ne se fait pas sentir ? un organe qui se fait oublier ? Cela implique-t-il nécessairement que dès qu'un organe se fait sentir, dès qu'il devient bruyant, tonitruant, nous sommes face à un signe de maladie ?

Pourtant dans la jouissance nos organes ne sont pas silencieux et l'on peut difficilement admettre que l'homme qui jouit est malade...

On pourrait également se référer à la définition de l'O.M.S. : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en

1. Article publié sur le site <http://blogs.philosophie.ch/sante/2016/07/04/la-sante-comme-puissance/> 1/3. Nous remercions l'auteur de nous avoir aimablement autorisés à le publier.

2. Professeur agrégé et docteur en philosophie, Éric Delassus enseigne au Lycée Marguerite de Navarre de Bourges. Il est également membre du Groupe d'Aide Éthique du Centre Hospitalier de cette ville. Il travaille principalement sur les questions d'éthique médicale et d'éthique managériale, ainsi que sur les usages contemporains de la philosophie de Spinoza. Sa thèse de doctorat a été publiée aux Presses Universitaires de Rennes sous le titre *De l'éthique de Spinoza à l'éthique médicale*. Il a également publié d'autres livres sur des notions comme *Le sujet et La personne*, ainsi que des ouvrages d'introduction à la philosophie de Spinoza. Il tient également un blog (<http://cogitations.free.fr>) sur lequel il publie fréquemment des articles et où l'on peut trouver le détail de ses publications.

une absence de maladie ou d'infirmité». Si cette définition a le mérite d'être positive, elle n'en est pas plus satisfaisante, car on voit mal à quoi correspond ce « complet bien-être » qui caractériserait la santé. Une fois de plus la santé est qualifiée comme un état au lieu d'être appréhendée de manière plus dynamique. La santé, n'est-ce pas d'abord le mouvement ? La notion de bien-être a quelque chose d'insipide et peut même faire peur. Les esclaves de *Brave new world* programmés pour aimer leur servitude ressentent certainement une impression de bien-être. On n'est guère désireux, néanmoins, de leur ressembler, car on ne perçoit pas dans leur condition une quelconque source de salut. Car c'est là, en effet, le véritable sens du terme de santé. La santé, c'est d'abord ce qui nous sauve. La santé nous sauve, certes, de ce à quoi nous n'échapperons pas, mais nous permet de vivre, malgré tout, en sachant que nous sommes vulnérables et que notre existence est finie.

Aussi, à la santé définie statiquement en termes de bien-être, il faut préférer une définition plus dynamique s'inspirant à la fois de la pensée de Spinoza et de celle de Georges Canguilhem, celle de la santé comme puissance. La santé désigne donc avant tout la puissance d'agir et peut donc, par conséquent, se rapprocher également de la capacité à ressentir de la joie au sens où l'entend Spinoza.



© upixa - fotolia.com

La santé, c'est également la capacité de pouvoir définir ses propres normes de vie, voire d'en faire craquer les limites, la santé est normativité pour reprendre le terme utilisé par Georges Canguilhem dans *Le normal et le pathologique*.

La santé enfin, c'est la grande santé au sens nietzschéen, « *la grande santé...*, celle qu'il ne suffit pas d'avoir, celle qu'on acquiert, qu'il faut acquérir constamment, parce qu'on la sacrifie sans cesse, parce que sans cesse il faut la sacrifier !... ».

Mais qu'on ne s'y méprenne pas, il ne s'agit pas de faire de la santé le privilège d'une quelconque élite et de nier en son nom la vulnérabilité foncière des humains. Bien au contraire, la santé ainsi envisagée n'est rien d'autre que la puissance de l'homme vulnérable, de l'homme qui est d'autant plus puissant qu'il assume sa condition d'être humain fragile et dépendant de ses semblables.

Cette puissance dans la vulnérabilité se manifeste, par exemple, chez le malade qui, même en fin de vie, est capable de faire s'esquisser un sourire sur les lèvres de ses proches qui viennent lui rendre visite. C'est bien en ce sens que nous pouvons affirmer qu'il y a des malades en bien meilleure santé que certains de leurs semblables jugés bien portants.

Arthrite du genou : l'efficacité du Tai-Chi confirmée par une étude¹

Peu de traitements à long terme parviennent à réduire les douleurs dues à l'arthrite du genou et à permettre aux patients de retrouver un état fonctionnel satisfaisant. Des études de cas ont rapporté que le Tai-Chi et les techniques associées permettaient de réduire la symptomatologie, mais cela n'avait jamais été démontré de manière formelle dans une étude comparative.

Des cliniciens de Boston se sont attelés à la tâche dans une étude comparant le Tai-Chi à une thérapie physique. Le suivi a duré 52 semaines. Les 204 patients ont été randomisés en deux groupes équivalents. En moyenne, ils avaient 60 ans et 70% étaient des femmes. Le Tai-Chi a été pratiqué 2 fois par semaine pour 12 semaines et la thérapie physique deux fois par semaine pendant 6 semaines, suivie par 6 semaines d'exercices monitorés à la maison. L'objectif primaire des chercheurs était de déterminer les différences du score

WOMAC à 12 semaines ainsi que le fonctionnement physique, la dépression, l'usage de médicaments et la qualité de vie.

À 12 semaines, le score WOMAC était en moyenne diminué de manière substantielle dans les deux groupes et la différence entre les deux groupes n'était pas significative. Les deux groupes ont également montré une amélioration significative quant aux objectifs secondaires. Les auteurs notent toutefois que les patients ont réduit leur score de dépression de manière plus conséquente et que leur qualité de vie d'un point de vue physique était meilleure. Ces bénéfices se sont maintenus à un an...

En conclusion, le Tai-Chi fait aussi bien que la thérapie physique ce qui est peut-être une voie à suivre et qui convient mieux à un certain type de patients...

1. Article publié par MEDIPLANT.be le 29/07/2016 (<http://www.mediplanet.be>)

Respiration Taiji dans l'Himalaya

Avril 2015

Ivan Bekaert et moi revenons, sains et saufs, du Népal dévasté par un terrible tremblement de terre. Nous restons tant bien que mal en contact avec les amis que nous nous sommes faits sur place. Une chaleureuse amitié grandit... mais aussi un rêve d'enfant.

Décembre 2015

Nilam, notre guide d'*Asian Heritage Treks and Expeditions*, élabore à ma demande un programme sur mesure pour me permettre de contempler de près le Mont Everest. Une fois ce programme établi, je m'attelle, à Pepingen, aux préparatifs physiques et mentaux.

9 février 2016

Je m'envole vers Kathmandu. Revoir les personnes qui, l'année dernière, nous ont sauvé la vie est particulièrement émouvant.

12 février 2016

Le vol vers trailhead Paphlu (2.364 m) est annulé à cause du mauvais temps. Bhim, mon guide, et moi entamons notre expédition en jeep. La nature est tellement belle que nous ne pouvons qu'applaudir pour ce contretemps forcé. Solukhumbhu est splendide et les rhododendrons sont en fleurs. Un porteur est prévu mais vu le peu de poids de nos bagages cela ne justifie pas ce coût supplémentaire. Bhim se charge du plus lourd et je porte encore 7 à 8 kilos.



J'apprends très vite grâce à l'expérience de Bhim. Son message est clair : « Concentre-toi sur le jour-même et non sur l'objectif, sans début et sans fin... » Cela

ne m'est pas inconnu : c'est du taijiquan formulé avec d'autres mots.

Bhim insiste sur la nécessité d'avoir une bonne position, bien ancrée au sol, le regard posé à 3 mètres devant soi. Nous connaissons cette position dans la « posture de l'arbre » (Yang). Elle est nécessaire afin d'emmagasiner un maximum d'oxygène lorsque l'altitude sera plus élevée. Mon guide recommande aussi de prendre suffisamment de temps pour transférer le poids de mon corps et de respirer calmement en marchant. « Ne marche pas trop vite, prends le temps : ici et maintenant. » Je comprends le topo aussitôt : ce n'est qu'avec le taiji que je pourrai grimper plus haut...

Bhim surveille si je bois, mange et me repose suffisamment. Quand le soleil se couche, il est temps de me diriger vers mon sac de couchage. Chaque matin, je me lève à 5h30, après une nuit rafraîchissante.

Bien habillée, parce qu'il gèle dehors, je fais du taiji dans le décor magique du lever du soleil sur l'Himalaya. Il n'y a pas de mots... Avec plaisir, je fais les 5 exercices (Wu Gong), les 8 techniques (Ba Fa) et des parties des formes Yang, Sun et Wu Hao. Assez curieusement je sens que le Chen, que j'adore tant, ne me convient pas ici. Est-ce que la réponse se trouve dans le fait que ce style soit trop « terre » et que les 3 autres soient plus « ciel » ? Je clôture toujours avec du Qigong.

À 7h, petit déjeuner et vers 7h30, nos sac à dos...

Personne ne peut prévoir comment on réagit à 3.000-4.000 m d'altitude et certainement pas à 5.000 m. L'ascension raide vers Namche, la porte de l'Himalaya, et le célèbre pont suspendu au-dessus du Dudh Kosi tourbillonnant sont un test, réussi, de ma condition physique.

Un jour de repos à Namche, à 3 440 m d'altitude, afin de s'acclimater. Nous faisons quelques courtes promenades, entre autres vers une petite colline où se trouve un musée, dans le parc national de Sagarmatha. Une vue grandiose, à couper le souffle, sur l'Everest

(8.848 m), le Lhotse (8.516 m), le Nuptse (7.878 m) et le magnifique Ama Dablam (6.812 m), s'offre à nous. Au sud-ouest s'élève le Tramserku (6.608 m) et au nord-est le Kongde Ri (6.187 m). Juste au nord s'élève la montagne sainte de Khumbu, le Khumbila (5.761 m).

À Namche, Bhim modifie notre programme avec l'accord de Nilam. Il est encore tôt dans la saison et les lacs de Gokyo, à 5.483 m d'altitude, sont encore gelés. En outre, dans le Chola-La-pas, à 5.420 m, très peu de groupes ont franchi le Ngzumpa-gletsjer. Le sentier de descente est d'ailleurs encore recouvert de glace.

Nous partons par conséquent immédiatement vers le Camp de Base de l'Everest et le Kala Pathar. À présent, je sens que je dois faire un effort supplémentaire : ma respiration manque d'oxygène. Je le sentais déjà lors de l'ascension vers Namche.

J'abandonne tout sentiment et me concentre sur mon dantien. J'y emmène en pensée ma respiration et je sens un afflux d'énergie tel un tuyau d'arrosage qui n'est pas obstrué. Lorsque je respire du haut de mon corps, je dois me reposer après quelques pas, mais lorsque je porte ma concentration vers le bas, cela va beaucoup plus facilement. Mon amplitude pulmonaire devient progressivement plus grande et intense. Nous marchons ainsi 5 à 6 heures avec un court arrêt pour le lunch. Sans début et sans fin. Ce n'est pas dur de marcher tout le temps et Bhim est très étonné de mon endurance. Le soir, je lui parle un peu du taiji.

22 février 2016

Nous grimpons vers Pheriche (4.243 m), le lendemain vers Lobuche (4.930 m).



24 février 2016

Nous arrivons à Gorak Shep (5.190 m). Le même jour, nous allons jusqu'au Camp de Base de l'Everest

(5.460 m), une marche de 2 heures 30. Je me détends, transfère bien le poids de mon corps et focalise ma concentration sur mon dantien. De cette manière, je peux pomper assez d'air et d'oxygène. Je vide ma tête, remplis mon ventre et je grimpe ainsi jusqu'au Camp. Au bord de la cascade de glace de Khumbu, il paraît particulièrement magique. Mais je peux imaginer l'horreur lors du tremblement de terre du 25 avril 2015, toutes ces tentes et toutes ces expéditions balayées d'un coup. Pour Bhim, c'est la première fois qu'il revient au Camp de Base depuis le tremblement de terre et c'est pour nous deux un moment de vive émotion. Nous descendons rapidement vers Gorak Shep où nous passons la nuit.

« Bien habillée, parce qu'il gèle dehors, je fais du taiji dans le décor magique du lever du soleil sur l'Himalaya. Il n'y a pas de mots... »

Passer la nuit à 5.190 m d'altitude n'est pas une partie de plaisir. Celui qui n'est pas suffisamment acclimaté paie ici les pots cassés. Heureusement, je ne présente aucun symptôme du mal d'altitude. Cependant je me réveille la nuit à 1 heure et aspire à prendre un bol d'air. L'air est raréfié et froid. Je réalise immédiatement que je ne peux pas paniquer et que je dois continuer à respirer. Je commence avec les exercices de qigong, comme nous le faisons à la fin de notre démonstration à Pairi Daiza. Et... je transporte mes pensées et ma respiration vers mon dantien : ici et maintenant. « No panic please. » S'asseoir debout aide mais c'est un choix déchirant de sortir de son sac de couchage bien chaud pour geler de froid.

L'ascension du Kala Pathar prévue à 5h30 est reportée de quelques heures. Bhim me renvoie tout habillée dans mon sac de couchage, avec une bouillote chaude aux pieds et un thé au gingembre et citron. Ensuite le petit-déjeuner copieux au coin du feu, dans la salle à manger, fait des miracles. Prêts pour l'escalade du Kala Pathar, à 5.550 m d'altitude.

Pour franchir les gros blocs de rochers je dois chaque fois m'extraire du sol et je dois m'arrêter plusieurs fois pour retrouver mon souffle. Mais à chaque fois je rem-

plis mon ventre et je garde la tête vide. Ici le message est de ne pas penser au sommet mais à ici et maintenant.

Les derniers 20 mètres sont comme un mur et je les fais par pure volonté avec l'aide de Bhim. Lorsque nous arrivons ensemble sous les banderoles de prières pour atteindre le sommet... il n'existe pas de mots pour décrire cela. Être debout dans le panthéon des sommets, face à face avec les géants tels que l'Everest, le bord ouest du Lhotse et Pumori restera à jamais gravé dans ma mémoire.



Nous descendons rapidement, prenons nos sacs à dos à Gorak Shep et descendons en 8 heures près de 1.000 mètres jusqu'à Tukla (4.620 m). Bhim veut surtout m'accorder une bonne nuit de repos après tous ces lourds efforts. Miraculeusement après cette longue et pénible descente je n'ai que deux genoux fatigués. Je dors 11 heures d'affilée.

Descendre ne signifie pas que c'est en ligne droite. Parfois il faut descendre jusqu'à la rivière et ensuite à nouveau grimper des pans raides. Mais le message reste identique: écoute ton corps, respire par le ventre et marche sans début et sans fin.

Le vol retour vers Lukla est de l'adrénaline pure. Seuls des pilotes chevronnés népalais peuvent voler ici. La piste d'envol et d'atterrissage n'a que 500 mètres. Le pilote doit négocier immédiatement un virage infer-



nal entre les montagnes tout en prenant de l'altitude. Ce vol n'est certes pas à conseiller aux personnes aux nerfs sensibles...

À Kathmandu, je suis inondée de félicitations de la part de Nilam et son équipe, ma famille et beaucoup d'amis. Je ne peux pas encore le croire. Ai-je vraiment été à 65 ans sur le sommet du monde, au Camp de Base de l'Everest et Kala Pathar? Je dédie ce voyage à mes petits-enfants afin qu'ils puissent en retirer la force et la persévérance dans leur avenir.

Je remercie surtout Bhim. Sans lui comme guide et coach je n'y serais pas arrivée. Mais la force et l'énergie étaient alimentées par mon expérience taiji et je remercie également chaleureusement Éric Caulier.

Et maintenant? Le 24 septembre, je repars cette fois pour un trek au haut Mustang, confiné au Tibet, côté népalais. Le royaume du Mustang, avec ses monastères isolés, est un pays encore plus authentique, qui ne s'est ouvert qu'en 2008 au tourisme.

Pour les «trekkers sportifs» le sommet est le but... pour les «individus en quête de spiritualité», c'est le chemin. Quant à moi, je suis les deux...

Et encore une surprise: Bhim, étonné de mon endurance, a demandé de pratiquer le taiji chaque matin. Vous serez tous dans mon cœur....

Michelle CORNELIS
(Vrije Taiji Beweging Pepingen)

Crédit photos M. Cornelis

Impressions autour du cours de taiji

Mémoire, bien-être, moral, dépression....

Voici les premiers mots venus lorsque je pense aujourd'hui aux influences du taiji sur moi.

En recherche d'une activité utile à ma maladie, j'ai commencé à suivre les cours en 2010. J'avais d'abord essayé la musculation mais je me sentais mal dans la salle; le groupe m'angoissait. Sur proposition de mon ergothérapeute, j'ai pratiqué l'aïkido pendant deux ans. Le travail à deux était difficile et les «examens» pour les passages de grade insupportables. La pression que je me mettais pour être à la hauteur me bloquait et m'empêchait de progresser, j'avais l'impression d'être arrivé à la limite de ma progression; j'ai arrêté.

Me promenant dans Mons, j'ai vu une affiche du taiji: cela ressemblait à un art martial et j'ai décidé de m'y rendre (pourvu qu'il n'y ait aucune évaluation!). C'est ainsi que j'ai commencé avec Michèle, dans le groupe des débutants. Ce ne fut pas facile!

Je suis quelqu'un de réservé, j'ai du mal à me sentir à l'aise dans un groupe, surtout lorsque je ne connais personne. J'ai peur de ne pas être à la hauteur et donc de décevoir mes partenaires et/ou mon professeur. Cette peur me vient de ma scolarité difficile où j'ai suivi un enseignement professionnel en menuiserie avec des camarades de classe très perturbés et agressifs. Souvent en butte à leur violence,

j'en garde une peur du contact de l'autre.

Après une longue période de maladie, mon encadrement médical insiste pour que je pratique des activités extérieures à ma maison de référence pour augmenter mon autonomie et mon assurance.



Moi, je veux améliorer et consolider ma mémoire, me sentir mieux dans mon corps et mieux contenir mes moments plus dépressifs. Ce n'est pas facile!

J'ai dû m'accrocher la première année; heureusement Michèle décompose beaucoup et sa structure m'aide bien. Je demande donc de faire deux heures la deuxième année et profite en plein de la deuxième heure où j'ai presque un cours particulier, toujours avec Michèle. Je sens que je mémorise enfin le Yang et cela me rassure.

Depuis, je pratique aussi d'autres styles: j'aime le Wu de Shanghai et maintenant le Sun. En fait, je préfère la pratique à mains nues au «bâton» ou à «l'épée». Je garde des difficultés dans le travail à deux.

Qu'est-ce que la pratique du taiji m'a apporté?



PHOTOS CAP

J'ai pu «rassembler» ma mémoire et mon squelette: ma tête et mon corps. Je me sens mieux en moi-même. Après une séance du mercredi soir, j'arrive à passer une bonne nuit, sans médicament. Ce sentiment de bien-être peut se poursuivre toute la journée du lendemain.

Ma pratique consolide et maintient ma mémoire et renforce ma stabilité d'humeur.

Même si je garde mes appréhensions dans un nouveau groupe, je gère mieux le stress que cela peut me procurer.

La structure corporelle et mentale que le taiji m'apporte me donne de la force pour m'ouvrir aux autres au lieu de me renfermer sur moi-même dans mon «mal être». Cela me donne du courage au quotidien.

J'espère qu'Éric continuera encore longtemps.

Emmanuel COUTURE
(Mons)

De l'immobilité apparente au mouvement manifesté

Mouvement de la pensée, intention, mise en acte

De wuji à taiji

Wuji. Je me pose. Premier relâchement, lourd. Déjà les racines fouillent le sol, s'y accrochent. Le fil se tend, étirement du tronc, de la nuque. Deuxième relâchement, les épaules, le visage... Léger creusement de la poitrine... Puis la respiration, rien d'autre, telle une brise céleste caressant l'eau limpide et étale d'un lac de montagne.

Taiji. Retour à la terre, remplissage de la jambe droite, déplacement de la jambe gauche. Les pieds vissés, les triangles dessinés... Les racines se renforcent et plongent dans les profondeurs chthoniennes. Étirement vers le ciel, allongement de la colonne... Montée des bras, relâchement. M'asseoir, aligner les 4 perles. Lourdeur en bas, légèreté en haut. Trouver la bonne amplitude, bomber le dos, nourrir la balle... Sentir physiquement celle-ci, immatérielle et pourtant incompressible. Immobilité apparente... mouvements imperceptibles mais continus, respiration, vie intérieure, images.

– **Les sources jaillissantes.** Sentir, par les pieds-racines, monter une eau fraîche, pure et bleue venant atténuer (et se réchauffer au contact de) la chaleur rouge et incandescente du soleil inondant mon cœur. Être chaleureux et rester cool !

– **Du pulsionnel au sublimé.** Les pieds bien en terre, sentir dans le bas-ventre les mouvements telluriens, magma en fusion prêt à se projeter dans les 6 directions. Sentir cette énergie circuler, remonter avec la respiration le long de la colonne, s'alléger, s'étendre dans les bras, aérer la tête...

Garder les pieds sur terre et la tête dans les nuages ! En bas la montagne, solide, immuable. En haut les nuages évanescents, le ciel infini... Entre les deux l'arbre, symbole de vie, de renaissance. Entre les deux aussi l'homme.

– **De l'ombre à la lumière.** Je suis l'axis mundi reliant la terre et le ciel. Je suis terre, je suis ciel, je suis à la fois terre et ciel. Je suis corps, je suis esprit, je suis à la fois

corps et esprit. Je suis ombre, je suis lumière, je suis à la fois ombre et lumière.

J'ai en moi une part d'ombre qu'il s'agit d'éclairer un peu ; j'ai en moi une part de lumière où un peu d'ombre doit m'éviter l'aveuglement.

– **Du profane au spirituel.** Je participe au profane mais je peux aussi m'éveiller au sacré, ce n'est pas l'un ou l'autre, il y a va-et-vient, mouvement de l'un à l'autre, intercommunication, partage, l'un se nourrit de l'autre. Mais je ne suis pas qu'un axe vertical !

De taiji à l'expansion, mouvement manifesté

– **Ouvrir et fermer la balle.** Inspiration, je m'ouvre, la balle s'ouvre, je suis la balle qui s'ouvre ; étirement vers le haut (sans quitter la terre), ouverture du visage aussi, regard englobant. Expiration, je me vide, la balle se vide, je suis la balle qui se vide... mais pas complètement. Relâchement, fermeture, retour à soi. Ou alors...

Inspiration, la balle se ferme, je suis la balle qui se ferme. Concentration. Expiration, la balle s'ouvre, je m'ouvre. Détente, expansion dans toutes les directions. Supernova !

– **Réunir le ciel et la terre.** À l'inspire, la balle gonfle à partir du mon ventre, pousse mes bras vers le haut, étire mon corps. À l'expire, la balle se dégonfle, les bras sont lourds, retour au centre. Je peux aussi...

Inspirer, la balle pesant sur mes bras comprime mon corps autour de mon centre. Expirer et libérer le ressort. Déploiement (tout en restant solidement accroché à la terre), projection de la balle vers les étoiles.

– **Développer à gauche et à droite.** Ouverture, déplacement dans les diagonales, monter les mains... Tenir à distance, percevoir, contenir...



PHOTO CAP

Équilibre, structure, conscience, fermeté, empathie.

– *Se rassembler, parer, tirer, presser, pousser... et les autres formes.*

Rester au centre sans douter, aller à droite sans nostalgie, reculer sans peur, aller à gauche sans faiblesse, avancer sans se décourager.

Du mouvement en soi à la rencontre avec l'autre

M'étendre, du centre à l'infini... et au-delà, revenir des horizons lointains aux profondeurs de ma conscience; y flâner librement, captant au passage sensations et émotions, ou y explorer les relations entre les différentes parties de mon corps, entre le mouvement et la respiration... mes relations avec les autres, avec la vie, avec le cosmos...

Rencontrer le partenaire; communiquer; toucher, être touché, s'émouvoir; comprendre, se comprendre, être compris, participer; entendre, s'entendre, collaborer; voir, être vu; écouter, être écouté, pouvoir s'exprimer; regarder, se regarder, être regardé; savoir qu'on est écouté, regardé, se dévoiler... avec pudeur.

Henri BEHR (Soignies)

Une année au sein de l'École Éric Caulier

Première année. Arrivées en septembre 2015, Michèle (une de plus!), Anita et moi-même avons été soumises à rude épreuve. L'apprentissage simultané de 3 nouveaux enchaînements, dont 2 nouveaux styles, nous a quelque peu terrorisées, mais nous nous sommes accrochées sous le regard bienveillant des différents professeurs. Si les 73 postures Sun étaient matière nouvelle pour tout le groupe, les 40 postures Yang et les 56 postures Chen l'étaient également pour nous. Quelle soupe au début! Et puis, petit à petit des fils conducteurs se sont dégagés.

Avec patience, que ce soit Georgette, Michèle, Éric ou le groupe, tous nous ont encouragées et soutenues. Nous nous sommes tout de suite senties à l'aise et accueillies. Et c'est avec impatience et enthousiasme que nous attendons septembre.

Vint ensuite notre premier stage d'été à l'Abbaye Saint-Denis, à Mons.

C'est dans un lieu chargé d'histoire que Michèle et moi avons découvert pour la première fois les stages d'été de taiji. Dès le premier jour l'ambiance y est chaleureuse et conviviale, comme lors des cours de Bruxelles.

Mais venons-en à l'essentiel, l'approche du taiji. C'est pour cela que nous sommes venues. Le travail d'une technique (en l'occurrence les 40 postures du style Yang) enseignée par deux professeurs différents, Marie-Thérèse et Michelleke, est d'une grande richesse car chacune y apporte sa sensibilité et sa propre perception des exercices, ce qui nous ouvre différentes perspectives. Le fait aussi qu'Éric intervienne régulièrement pour remettre l'exercice dans son contexte historique et dans son application d'art martial permet de mieux comprendre le geste et de l'incorporer en le visualisant et, en fin de compte, en l'inscrivant dans notre mémoire corporelle.

Voilà pour ce qui est de la partie très sérieuse du stage. Venons-en à présent aux agapes qui ont accompagné chaque journée de ce stage. Pendant que nous nous appliquions sur les terrains d'entraînement d'autres s'activaient en cuisine pour nous concocter des repas dignes des plus grands restos: menus-buffet variés, hauts en couleurs et saveurs diverses, auxquels nous ne pouvons résister, sans oublier les desserts servis en quantité impressionnante. Résultat: 2 kilos de gagnés, mais sans regret. Tout cela, on nous l'avait prédit...

Bref, nous y reviendrons.

**Godelieve SIMONS
(Uccle)**

Être débutante en taijiquan c'est...



PHOTO CAP

... se demander : qui sont ces gens « bizarres », d'un âge certain, qui font des mouvements lents dans les parcs ? Puis, par curiosité, se renseigner sur cette pratique afin de ne pas mourir idiote...

Par un heureux concours de circonstances, j'ai pu me rendre à une initiation en taijiquan avec une de mes connaissances qui le pratiquait déjà depuis une dizaine d'années. C'est là que je me suis dit : « Mon dieu ! Comment vais-je retenir tous ces enchaînements ! »

Lors de ma 1^{ère} initiation, pleins de sentiments ont traversé mon esprit.

Je pataugeais dans les mouvements, je ne retenais pas grand-chose et surtout j'avais mal partout ! Néanmoins, lorsque je suis rentrée chez moi, je gardais cette sensation de libération et de bien-être profond.

Celle-ci a gagné tout mon être et mon esprit et je me suis lancée dans le grand bain en me rendant aux cours de Michèle Orzságh, à Soignies... C'était en septembre 2015 !

Mes premiers cours ont été les plus douloureux. Je me souviens de mes mouvements saccadés, tel un robot, et le manque de tonus dans tous mes membres. Un vrai supplice !

Le simple fait que la pratique du taijiquan nous apprend à enlever notre bouclier externe pour se concentrer sur sa force interne m'a permis de constater que j'étais « molle » à l'intérieur et rigide à l'extérieur.

Au fil du temps, j'ai appris à relâcher mes tensions et à me recentrer sur l'essentiel : la respiration et le fluide positif de l'énergie qui détend le corps et l'esprit. Je devenais donc plus forte à l'intérieur et plus souple à l'extérieur.

Être débutant, c'est aussi se confronter à la pratique en groupe tous niveaux. Lors d'événements, je dois tellement m'adapter à suivre les autres « adeptes confirmés » que je ne ressens pas les mêmes effets qu'au cours avec mes compères débutants. Ce n'est pas grave ! Le principal

est de s'immerger dans le flux et d'attendre que le mouvement vienne de lui-même. Tel un bon élève, j'attends que la pratique naturelle s'opère.

J'ai compris cela lors de ma première rencontre avec Éric Caulier. Il était venu au cours de Soignies le jour de mon anniversaire. Mémorable ! Je me sentais comme une petite fille devant le Père Noël (rires)... Du tout péjoratif, je le comparais à « Doc » dans « Retour vers le Futur » ; une prestance et un savoir au-delà de mes propres connaissances.

J'ai compris que le taijiquan ne s'arrêterait pas seulement à ce que je connaissais jusque-là. C'est beaucoup, beaucoup plus que cela !

Avec mon ressenti de débutante, je peux vous dire que je ne vois pour l'instant que la partie submergée de l'iceberg. Les bienfaits au niveau du corps et de l'esprit sont très diversifiés.

Moi qui suis une personne stressée et angoissée à l'excès, lorsque je finis mes journées, je me rends dans mon jardin et je commence mes 5 exercices de base, dont la posture de l'arbre.

Je sens mon énergie revenir vers moi et je peux écouter ce que me dit le corps : tensions au niveau des épaules et bassin bloqué. Pratiquer quotidiennement m'aiderait beaucoup afin de me détendre, mais malheureusement je ne sais pas encore faire cela pour le moment. Je commence doucement à intégrer les 8 techniques du style Yang.

Pour terminer, je vous dirai que la pratique du taijiquan repose sur le ressenti et l'intégration douce des différents styles – Yang, Chen...

Il m'a fallu 9 mois pour intégrer cette discipline dans mon corps et esprit mais le réel travail reste encore à venir et il me faudra de la patience et de la ténacité pour en acquérir les bienfaits.

De mes préjugés antérieurs, je suis fière de dire que je fais désormais partie de ces gens « bizarres » d'un âge certain qui font des mouvements lents dans les parcs parce que j'ai compris « LE SENS DU MOUVEMENT »...

Remerciements à mon professeur Michèle Orzságh et Georgette Methens-Renard pour m'avoir montré le chemin.

Au plaisir,

Ingrid DUJACQUIER (Soignies)

16 OCTOBRE 2016

Évaluation constructive des master classes 2015-2016

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (7034 Mons)
repas (sur inscription) : 10 € - contact : info@taijiquan.be 065/84.63.64

L'évaluation en taijiquan est davantage formative que sommative. Il ne s'agit pas de mesurer l'élève par rapport à un barème de performance jouant le rôle de norme. Plutôt que de succomber comme la plupart des disciplines au mythe de la note « vraie », l'évaluation formative a pour objectif de guider l'élève, de lui permettre de s'auto-corriger en l'informant sur les étapes franchies et sur celles qu'il lui reste à franchir. L'évaluateur, plutôt que de considérer l'élève comme objet, l'aide à devenir sujet.

L'évaluation fait partie intégrante du processus de formation et participe au mouvement d'autonomisation des apprenants.
(Eric CAULIER, Comprendre le Taijiquan, Tome 1, p. 150)



PHOTO CAP

Les candidats apprécient particulièrement la présence du public.

6 NOVEMBRE 2016

Stage tous niveaux

10 h – 17 h



PHOTO CAP

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

Participation : 60 €
(pauses café/tisanes et repas de midi inclus)

Confirmation de l'inscription par le versement
 d'un acompte de 20 €

Compte C.A.P. asbl : BE29 3700 8031 3764

Inscriptions : info@taijiquan.be – 065/84.63.64

DÉCEMBRE

Master class module 1

(Petit bâton Yang)

Public : élèves groupes intermédiaire et avancé
 et enseignants de taijiquan.

Plus d'infos: page 18.

Nos prochains stages tous niveaux 2017

- * 29 janvier
- * 29 juillet-2 août

Lieu : Abbaye de Saint-Denis (Mons)



PHOTO CAP

Modules de master class



PHOTO CAP

Les modules de master class sont enseignés par *Éric 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 de master class 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

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be

Module 1 - petit bâton Yang

Programme : Sur base de la forme du petit bâton Yang, développer son corps énergétique par le neigong et les applications martiales.

Dates : 3-4 décembre 2016,
11-12 février 2017, 6-7 mai, 24-25 juin.

Lieu : à déterminer

Résidentiel : Grange de la Chouette
(2, rue des Sept Fontaines - 6792 Battincourt)



PHOTO CAP

Module 2 - 56 postures Chen



PHOTO CAP

Programme : Sur base de la forme des 56 postures Chen, habiter son corps énergétique par le neigong, les applications martiales, l'enchaînement à 2 du style Chen pour interagir harmonieusement avec l'autre et agir avec efficacité dans la vie.

Dates : 7-8 janvier 2017, 4-5 mars, 1^{er}-2 avril, 3-4 juin

Lieu : Abbaye de Saint Denis

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

Résidentiel : Grange de la Chouette

(2, rue des Sept Fontaines - 6792 Battincourt)

Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

À BRUXELLES : le mardi

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

À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)
Rue Valenciennoise - 7000 MONS
(en face du parking de l'hôpital Ambroise Paré),
de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 21h00

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

BATTINCOURT

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

PEPINGEN

De Kring - Kareelstraat
Le mercredi de 19h00 à 20h30

GENT

Graaf van Vlaanderenplein, 2
Le vendredi de 10h15 à 11h45

SOIGNIES

Ecole Saint-Vincent - Rue de Steenkerque, 21
Le jeudi de 18h30 à 19h45

HENSIES

Ecole communale du Centre
Av. de l'Europe
Le mardi de 17h30 à 18h45

TOURNAI

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

En France :

XIVRY-CIRCOURT(F)

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

MAUBEUGE (F)

CMA
Quartier de l'Épinette
1^{er} ét. - salle de danse
Le jeudi de 18h30 à 20h30

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

Albert Einstein

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy

Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

Éric Caulier, diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6^{ème} dan

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

Professeurs :

Georgette Renard, 4^{ème} dan

(Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4^{ème} dan

(Battincourt) ;

Michèle Országh, 3^{ème} dan

(Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3^{ème} dan

(Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2^{ème} dan

(Pepingen) ;

René Getti, 2^{ème} dan

(Xivry-Circourt).

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} dan

(Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2^{ème} dan

(Montigny-le-Tilleul) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Mathias Kaes, 2^{ème} dan

(Battincourt) ;

Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} dan

(Mons) ;

Martine Andries, 2^{ème} dan

(Maubeuge, F) ;

Luc Vekens

Vincent Evrard

Isabelle Bribosia, 2^{ème} dan

(Gent) ;

Luc Deknop (Pepingen) ;

Mee-Jung Laurent (Soignies).

Initiateurs :

Michel Senelle (Tournai) ;

François Glorie (Bruxelles) ;

Monique Naeije (Hensies) ;

Philippe Sautois (Mons) ;

Pascale Decoster (Pepingen).



Le sens du mouvement

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

Inscriptions - Cotisations :

Inscriptions :

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

Affiliation annuelle :

30 € / 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.



SOMMAIRE

ÉDITO	2
REGARD	3
Hommage aux 30 ans	3
Portrait d'un écologue	4
ÉTÉ EN BREF	6
SANTÉ	
La santé comme puissance	8
Arthrite du genou	9
CARNET DE ROUTE	
Respiration Taiji	10
CE QU'ILS EN DISENT	
Impressions...	13
De l'immobilité apparente...	14
Une année au sein de l'école...	15
Être débutante...	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18

<http://www.taijiquan.be>