

# Taiji

N° 106  
12/2017



©roostler - Fotolia.com

L'hiver, c'est la saison du recueillement de la terre,  
son temps de méditation, de préparation.

*(Lionel Boisseau, la mer qui meurt)*

# Vœux pour 2018



Chères Amies, Chers Amis,

Dans le temps venu de Noël et de l'Épiphanie, ces mots vont vers vous et vous appartiennent.

Refusant la pesanteur de la vie et ses voies toutes tracées, vous avez pris votre destinée en mains dans la volonté d'avancer.

Vous avez rejoint le C.A.P taiji d'Éric, de Georgette et des leurs.

Dans la cohérence, vous marquez votre adéquation aux paroles du Mahatma Gandhi, « Vis comme si tu devais mourir demain et apprends comme si tu devais vivre toujours », de même qu'à celles de Charles Péguy qui souhaitait pour sa bonne terre de France « des semailles profondes et des granges pour les engranger. »

Le CAP taiji est dans cette vision rêvée.

Les rêves ne peuvent pas mourir.

Leur force est infinie.

Tant que quelqu'un rêvera au CAP TAIJI, le CAP TAIJI vivra avec vous, les Bergers des songes et des images.

Françoise, mon épouse, et moi, nous vous adressons à toutes et tous, dans votre fraternité, votre solidarité, votre loyauté, nos vœux les meilleurs pour chacun des jours de l'AN 2018.

**Alfred LAVANDY**

**Président d'Honneur C.A.P.**

**École de Taijiquan Éric CAULIER**

# Évaluation formative et processus de croissance

Notre École de tai chi, fondée en 1987, propose depuis 1993 des stages d'approfondissement. Ces « master classes » se concluent par une évaluation formative. Les participants y présentent leur pratique, ainsi que leurs questionnements/réflexions. Je suis agréablement surpris par la manière dont ils abordent les diverses composantes du geste : mécanique, perception, énergie, conscience. Je suis admiratif de leur capacité de mettre en relation ces différentes strates. Ils le font à partir de leur vécu, de leur ressenti. Ils éprouvent les choses, ils y réfléchissent et puis seulement ils en parlent. Indéniablement, nombre d'entre eux lisent. Leurs lectures ne sont pas focalisées exclusivement sur le tai chi, ils élargissent leurs pistes d'investigation. Leurs discours sur la circulation du souffle, sur la conscience du corps ou sur la transmission du geste touchent en profondeur parce que les notions extrême-orientales de *qi* (souffle), *jing* (énergie intrinsèque), *yi* (imagination active), *shen* (conscience) ne sont pas acceptées à priori. Elles sont expérimentées dans leur pratique. Ils les viv(ifi)ent de l'intérieur et les reformulent avec leurs propres mots. Ceux-ci, porteurs de traces et sensations incarnées, touchent les auditeurs dans leur chair.

Les formes ne sont pas des dogmes. Ils les découvrent et les réinventent au travers des diverses interprétations qui leur sont proposées. Dans nos cours, et encore davantage dans les stages d'approfondissement, les mouvements les plus fondamentaux sont démontés et remontés sous tous les angles. Il en est de même des notions les plus fondamentales des arts internes (l'enracinement, l'aplomb, la circulation du souffle, etc.). Celles-ci sont constamment déconstruites et reconstituées.

Ce processus véritablement alchimique – succession de dissolution et de coagulation – se répète de multiples fois jusqu'à ce que *solve* et *coagula* se réalisent simultanément. Ce travail de purification (enlever les scories/les petits mouvements parasites) engendre une sublimation. Lorsque le pratiquant parvient à séparer le subtil

de l'épais, ses mouvements sont lourds sans être empestés, tout en étant légers sans être flottants. Ses arguments acquièrent du poids et sa pensée devient fluide, subtile. Certains diront qu'il est plus « fin ».

Lors de ces évaluations, nous reconnaissons d'abord les acquis; ensuite, nous proposons des pistes d'amélioration. Cette façon de faire n'est pas habituelle dans une société qui exclut de plus en plus, qui sélectionne et ne retient que les « meilleurs », qui juge et sanctionne avant d'avoir pris la peine d'écouter. Notre pratique nous apprend à nous ouvrir aux possibles, à écouter, à comprendre. Nos exercices avec partenaire nous amènent à prendre contact avec l'autre avec beaucoup de douceur (dans le regard et le toucher), expression de l'empathie et de la bienveillance cultivées.

L'objectif de nos cours est bien d'investiguer les modes opératoires du tai chi chuan afin de mieux vivre. Notre approche toute entière vise à transposer les acquis de la pratique dans nos activités quotidiennes. Toutes les étapes des master classes – de la lettre de motivation à l'évaluation – invitent les participants à croître. La croissance est fondée sur la confiance. Ce sont ces choix, « coûteux » au début, féconds ensuite, qui caractérisent notre École. Des experts de divers domaines apprécient grandement de participer, comme membre du jury, à une telle aventure. Un tel environnement a, sans conteste, des conséquences dans la manière dont nos enseignants accompagnent leurs élèves.

**« La reconnaissance précède  
la connaissance. »**

**Thierry Gaudin**

## 22 octobre STAGE TOUS NIVEAUX Battincourt

Il est des traditions auxquelles on tient tant elles sont agréables. Ainsi le stage qui a lieu dans la belle salle de notre centre de Battincourt et qui a ravi la vingtaine de participants. Au menu cet automne, le style Sun, du nom de son créateur Sun Lutang, lettré, calligraphe et surnommé Maître aux trois paumes (xingyiquan, baguazhang et taijiquan). Journée de découverte d'un style encore peu enseigné, très mobile et compact.



PHOTO CAP



## 19 novembre ÉVALUATION FORMATIVE DES MASTER CLASSES 2016-2017 Mons, Manège de Sury

Premier moment fort de notre année académique qui en compte trois, l'évaluation formative des master classes est l'occasion non seulement de peaufiner le travail des formes mais également de se promener dans son jardin intérieur afin d'en récolter les fruits. Seize candidats, principalement des enseignants de notre école, ont présenté la forme du petit bâton dans le style

Yang et/ou la forme des 56 postures du style Chen. Cette journée est également celle du passage de grades pour certains. Henri Behr (Soignies), Vincent Gallé-Fontaine et Martine Puttaert (Battincourt) ont ainsi rejoint le groupe des initiateurs (certificat) après présentation de 2 formes. Monique Naeije (Mons) et Michel Senelle (Tournai) ont reçu leur certificat d'instructeur après présentation de 4 formes. Philippe Sautois (Mons) a reçu son diplôme d'initiateur, tandis qu'Isabelle Bribosia (Gent) et Luc Deknop (Pepingen) sont à présent instructeurs diplômés de notre école.



PHOTOS FARKAS ORSZAGH

## À NOTER - CHINE 2018

Suite à un changement dans les horaires d'avion, les dates de ce 4<sup>ème</sup> voyage en Chine organisé par Marie-Thérèse Bosman et son fils Jacques sont modifiées comme suit : départ 31 octobre - retour 15 novembre. Il reste quelques places : inscription et demande d'information auprès de Marie-Thérèse BOSMAN (063/38.45.40 mtbosman@ulb.ac.be)

# Toujours plus de preuves que même un peu d'exercice est bénéfique pour le cœur<sup>1</sup>

**(Reuters Health) – Une étude récente suggère que les personnes souffrant de maladies cardiaques, qui sont sédentaires la plupart du temps, peuvent améliorer leur chance de survie en faisant juste un peu d'exercice.**

Les chercheurs ont examiné les données de 15.486 adultes âgés (39 pays) souffrant de maladie cardiaque ayant complété des questionnaires portant sur le nombre d'heures qu'ils consacraient par semaine à des activités physiques faibles, modérées et vigoureuses. Ils ont ensuite suivi les sujets pour voir le nombre de décès et de problèmes sérieux, tels que les crises cardiaques ou les AVC. Plus de la moitié des participants ont été suivis pendant presque 4 ans.

Globalement, les chercheurs ont calculé que les participants qui doubleraient leurs niveaux d'activités hebdomadaires pouvaient atténuer leur risque de décès prématuré toutes causes confondues de 10% et diminuer leurs risques de décès précoce par problèmes cardiaques de 8%.

Les gains les plus prononcés en chance de survie survenaient chez les personnes qui passaient d'une activité très faible ou absente à de petites quantités d'exercices faibles, tels que le yoga, la marche ou un travail ménager léger, selon l'étude.

« Notre étude dans un vaste groupe de patients atteints de maladie cardiaque coronarienne dans de nombreux pays confirme les avantages d'un exercice modéré et vigoureux, » a déclaré l'auteur principal de l'étude, le Dr. Ralph Stewart, de l'Hôpital de la Cité d'Auckland et de l'Université d'Auckland, en Nouvelle-Zélande.

« De plus, nous avons découvert que les personnes qui s'adonnaient à des quantités modestes d'activités physiques d'intensité plus faible présentaient aussi une mortalité plus basse comparées à celles qui ne rapportaient qu'un peu ou pas d'exercice du tout », a déclaré Stewart par e-mail. « Ces avantages étaient aussi constatés chez les personnes atteintes d'une maladie cardiaque plus sévère. » Pour la santé cardiovasculaire, l'Association Américaine pour le Cœur recommande au moins 30 minutes d'activité aérobique<sup>2</sup> d'intensité modérée cinq jours par semaine, ou au moins 25 minutes d'activité aérobique vigoureuse trois jours par semaine, ou encore une combinaison des deux.

L'activité modérée inclut la marche rapide, la tonte du gazon ou un nettoyage lourd. L'activité vigoureuse inclut la course à pied, la nage ou l'aérobique.

Au début de l'étude, tous les participants avaient déjà eu une crise cardiaque ou avaient déjà été traités pour des problèmes de santé sérieux liés à une maladie cardiaque. Ils avaient aussi au moins un autre facteur de risque de décès ou de complications sérieuses liées à la maladie cardiaque, tel que le diabète, une hypercholestérolémie, le tabagisme ou un âge d'au moins 60 ans.

L'étude n'a pas montré que la quantité d'exercice effectuée par les personnes était liée à leur probabilité d'avoir une crise cardiaque ou un AVC, rapportent les chercheurs dans le *Journal of the American College of Cardiology*, paru en ligne le 25 septembre.

Mais elle a découvert que la relation entre un exercice accru et une mortalité diminuée était la plus forte chez les

1. Copyright MediQuality, tous droits réservés   
Article publié en ligne le 6 octobre 2017 ([www.mediquality.net](http://www.mediquality.net)).

2. Exercice de longue durée et d'intensité modérée pendant lequel le système cardiorespiratoire est en mesure de répondre aux besoins en oxygène des muscles. Note : Le cyclisme, la natation et le ski de fond sont des sports aérobiques, tandis que l'haltérophilie et le sprint sont des sports anaérobiques.  
([www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/.../exercice\\_aerobique.html](http://www.oqlf.gouv.qc.ca/ressources/bibliotheque/dictionnaires/.../exercice_aerobique.html))

patients au plus haut risque de décès suite à leurs facteurs de risque de décès et de complications de la maladie cardiaque.

L'étude n'était pas une expérience contrôlée conçue pour prouver si oui ou non et comment les habitudes d'exercices influencent la probabilité de décès chez les personnes atteintes de maladie cardiaque.

D'autres limitations incluent le fait de se fier aux participants pour se rappeler et rapporter précisément leurs habitudes d'exercices, de même qu'un manque de données sur les facteurs sociaux, économiques, culturels et sociétaux pouvant influencer les niveaux d'activité physique.

Néanmoins, parce que les recherches antérieures sur l'exercice et la longévité suite à une maladie cardiaque se sont souvent focalisées sur des programmes supervisés, la présente étude offre des preuves fraîches des avantages des activités que les personnes font par elles-mêmes, a déclaré le Dr. Thijs Eijssvogels, du Centre Médical Universitaire Radboud, aux Pays-Bas, auteur d'un éditorial.

«De petits volumes d'activité physique résultaient en de fortes diminutions des risques de mortalité», a déclaré Eijssvogels par e-mail.

«Ce résultat est important pour les patients, car il souligne le fait que chaque minute d'exercice est bénéfique pour la santé», a ajouté Eijssvogels. «Dès lors, si vous ne parvenez pas à accomplir les recommandations nationales d'exercice de 150 minutes par semaine, essayez de réaliser un volume d'exercice qui soit faisable pour vous.»

REUTERS

# Mon corps et moi sur mon chemin tai chi

**P**our cette première évaluation, j'ai eu envie de revenir sur mon chemin tai chi.

## Chapitre 1

Comme beaucoup, j'ai débuté pour des raisons de santé, sur recommandation médicale, en 2008. À cette époque, mon corps était pour moi une sorte de «moyen de transport» pour mon cerveau. Un véhicule affecté d'une tare, une double scoliose qui m'avait surtout créé un tas d'inconvénients style corset, plâtre, hospitalisation... Ma vision de ma santé se résumait à un symptôme qui devait être soigné et pris en charge par l'extérieur. À savoir médecin, kiné, appareillage.

En résumé, j'étais victime de ce problème et je comptais sur les autres pour le résoudre. Quant au reste de mon corps, il était prié de fonctionner correctement, point à la ligne !

## Chapitre 2

10 ans plus tard...

Quelle différence ! Que de leçons tirées de mon apprentissage du tai chi ! Peu à peu, mon corps devient un tout, j'en comprends l'indispensable unité, j'intègre peu à peu le lien entre chaque partie.

J'ai appris à conscientiser chaque parcelle, à ressentir un flux qui circule et à détendre, à mieux respirer, à m'an-

crer dans la terre pour mieux alléger le haut du corps. Je ressens ma structure osseuse qui forme mon architecture intérieure et le coton de mes tissus qui entoure doucement cette

structure. Mon centre est devenu une entité «vivante» que je peux ressentir et duquel j'initie les mouvements. Du moins, j'essaie...

Aujourd'hui, je considère mon corps comme mon allié, il fait partie intégrante de mon quotidien, j'ai conscience de sa présence, je prends soin de lui, je suis attentive à mon ressenti dans beaucoup plus de situations, je corrige ma position, j'écoute ce qu'il me dit.

Quant à ma scoliose, je ne la vois plus comme un problème mais comme un état de fait, qui fait partie de moi, que j'ai appris à gérer par moi-même.

Le principal enseignement, c'est que je suis le principal moteur de ma santé, de mon bien-être. Grâce à la pratique du tai chi, je peux directement influencer positivement sur mon corps et mon bien-être. Je compte sur moi-même et plus sur les autres pour aller mieux.

Mon dernier mot sera «Merci!». À Fabrice, Éric, Georgette et vous tous de m'avoir accueillie dans votre si belle école.

**Caroline COPPÉE**

**Évaluation Master Classes 2016-17**

**Module Chen**

**19 novembre 2017**



PHOTO FARKAS ORSZAGH

# “ C’est dur, m’dame ! ”

**J**’enseigne. Dans ma classe, le tai chi est présent depuis des années.

D’abord, uniquement pour moi. Le lâcher des épaules m’a permis de gommer et d’oublier une douleur à l’épaule liée à l’écriture au tableau. Ensuite, la présence à moi, ici et maintenant, dans une position ancrée, ouverte à tous les possibles m’a amenée à laisser de côté les éclats de voix pour ramener le calme. Et enfin, une tête bien dans l’axe avec un menton légèrement rentré a modifié quelque peu la hauteur de ma voix. Une voix légèrement plus grave qui passe mieux et surtout qui fatigue moins.

Les changements certes ne se sont pas opérés en quelques jours mais à force de remettre l’ouvrage cent fois sur le métier, les choses finissent par être intégrées. Il était alors évident pour moi que mes chères têtes blondes auraient bien besoin d’y tâter un peu. Pleine de bonnes résolutions, j’ai donc décidé de me mettre en route le matin avec eux, en commençant bien sûr par les bases.

Depuis 4 ans, chaque rentrée me voit démarrer, chaque début d’octobre me voit abandonner. Ils ont gagné, je me sens seule. Pourtant, la conviction est là, tenace : ils en ont besoin. Alors, cette année, j’ai recommencé et... je tiens bon. Debout, face à moi, 25 enfants plus ou moins dociles font de leur mieux (pas tous mais je compte beaucoup sur la contagion!).

J’ai donc commencé par la posture du vide. Dieu, que c’est difficile ! Deux pieds alors que l’on est si bien sur l’un puis sur l’autre, se relâcher... entre mou et tendu, le chemin de l’entre-deux est long. Étirer la tête vers le ciel... voilà qu’ils confondent encore épaules et tête. Lâcher les bras qui déjà se croisent, se posent sur la chaise devant, le bureau derrière... Enfin, nous y sommes. Je les regarde quelques secondes et j’entends tous ces corps qui crient puis une voix qui entraîne d’autres : “ C’est dur, m’dame ! ” Lâchez.

J’ai donc insisté et persévéré. Chaque mouvement a été imagé par des phrases liées à notre présence en classe, à l’école.

Wuji : je suis ici, maintenant. Je laisse de côté la maison, la récré, les différends...

Posture de l’arbre : je suis en classe avec un beau bagage que je vais pouvoir utiliser et faire mien ; plus encore : mon courage, ma bonne humeur, mes savoir-faire...



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Ouvrir et fermer : je suis prêt à accueillir tout ce qui se présente à moi, à faire de mon mieux pour l’intégrer et le faire mien. Je m’ouvre pour recevoir mais aussi pour donner : ce que je sais, mes erreurs, mes questions, pour participer.

Monter, descendre : je grandis et pour grandir encore je m’appuie sur ce qu’il y a de meilleur en moi, sur ce que je connais, sur mes bases.

Élever les mains : je m’ouvre pour accueillir mais je suis capable de repousser ce qui ne m’est pas nécessaire, ce qui m’est nuisible. Tout cela, je le laisse en dehors de moi, je le repousse sans violence, avec douceur.

Jusqu’à il y a peu, la balle de l’arbre était pour certains un ballon complètement dégonflé, une balle “carrée” bien raide. Pour certains, la hauteur des épaules arrivait à peu près au nombril, les épaules “relâchées” cachaient les oreilles mais tout cela s’harmonise quelque peu.

Cette semaine, nous avons jonglé avec plus de balles. En effet, nous essayons de ne pas écraser les 2 petites balles de ping pong imaginées sous nos aisselles. Et même si je ne vois pas 25 visages réjouis avant l’exercice, je persiste. Allons, rien n’est perdu, gardons le sourire et haut les coeurs !

L’expérience vaut la peine d’être vécue alors je vais la continuer avec patience et enthousiasme.

**Martine PUTTAERT (Battincourt)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**19 novembre 2017**  
**Module Chen**

# Le bassin à la croisée des chemins

**À** la naissance, nous arrivons tous avec notre « kit » d'être humain de base: même nombre d'os, de muscles, d'articulations, organes, neurones, notre équipement sensoriel archaïque au complet, etc., prêts à grandir! Sortis d'un milieu délicieusement aquatique, le ventre maternel, nous allons devoir affronter les lois de la gravité. Il va falloir du temps pour s'organiser au niveau du tonus et conquérir et coordonner les mouvements qui seront nécessaires pour devenir un petit homme (femme) debout!

Peu mobile au départ, parcouru de mouvements réflexes et en flexion globale, l'enfant va entreprendre son chemin de développement en investissant d'abord la zone orale essentielle pour la nutrition, source des premières satisfactions. Petit à petit, avec les premiers gestes il investira d'abord le haut du corps – tête, tronc et les membres supérieurs – puis en dernier lieu le bassin et les membres inférieurs.

Ce faisant, il prépare une dernière étape: la mise debout. C'est à ce moment que le bassin prendra son rôle de centre de l'organisation motrice. Il se positionne alors en légère antéversion, va générer les courbures vertébrales par l'inclinaison du sacrum et s'appuyer sur les têtes fémorales pour permettre à l'enfant de se dresser fièrement dans son axe vertical puis de marcher. Ce voyage de la position horizontale à la verticale est difficile, plein d'embûches, d'essais et d'erreurs; il

***« Comme les enfants, depuis toujours mes apprentissages n'ont pu s'intégrer et prendre sens que dans l'agir; c'est seulement après avoir expérimenté concrètement des situations que des questionnements ont pu émerger et se développer de façon plus théorique. »***



PHOTO FARKAS ORSZAGH

se déroule pendant la première année de la vie suivant un rythme et un chemin personnel. Influencé par son milieu et sa personnalité, l'enfant va réaliser au cours de ces expériences une construction corporelle originale dans laquelle la totalité de son être sera inscrit. Son corps sera et restera sa première carte d'identité et évoluera toute sa vie. Adulte, c'est avec lui, dans une dynamique empreinte de sa propre histoire, qu'il poussera un jour la porte d'un cours de taichi...

Comme les enfants, depuis toujours mes apprentissages n'ont pu s'intégrer et prendre sens que dans l'agir; c'est seulement après avoir expérimenté concrètement des situations que des questionnements ont pu émerger et se développer de façon plus théorique. Dans mon activité professionnelle, faire des allers-retours constants entre l'agir corporel et les essais de mise en sens étaient une nécessité absolue pour ne pas s'égarer dans des élaborations fumeuses. Cette façon de travailler toujours en mouvement, où les équilibres d'un jour se déséquilibrent demain pour se reconstruire après, demande des adaptations continues du corps et de l'esprit. Alors, dans mon chemin taichi, je fonctionne de la même manière, d'abord l'agir puis la recherche de sens.

Dès mes premières séances, mes professeurs ont insisté sur l'importance du bassin dans le déroulement des gestes, puis des formes et des applications. Dans ma tête, cela semblait clair mais en pratique beaucoup



PHOTO FARKAS ORSZÁGH

moins. J'ai dû prendre beaucoup de temps pour installer mon arbre et puis, bien après, mon axe qui, lui, m'a ramenée à mon bassin. Du temps pour sentir, un jour, qu'en jouant sur l'inclinaison du sacrum, un appui se créait redressant ma colonne dans son axe. Miracle, toute ma structure osseuse tenait debout sans effort !

Mais le bassin ne reste pas immobile même dans l'immobilité ! Sans cesse, par des variations imperceptibles du tonus, il modifie ses appuis pour permettre au corps un équilibre dans une économie d'effort musculaire. Il est un des centres logistiques de la structure humaine, sa clé de voûte, contenant et supportant des organes essentiels comme les organes sexuels, le système urinaire et les intestins et il est en liaison continue avec les autres organes par les fascias et les tissus conjonctifs et les muscles. Le diaphragme, par exemple, prend appui sur la masse viscérale et le périnée lors de la respiration. Le bassin, pièce maîtresse du corps debout, choisit ses appuis, les gère au mieux ou au pire suivant l'état du corps osseux, de sa musculature et de ses organes. Il permet les échanges du haut vers le bas et retour et redistribue les forces de la gravité en les coordonnant par ses ajustements continus.

Le style Chen nous place face aux sensations et mouvements du bassin. Avec générosité, il décline toutes

ses possibilités de bouger, libre des règles normatives du style yang. Attention, plus que tout autre il exige un respect des limites articulaires du bas comme du haut sous peine de sanctions immédiates : des douleurs dans les articulations des membres inférieurs (les genoux surtout) et du haut du corps (colonne vertébrale). Mais quel plaisir dans le ressenti des pleins et des vides, de la circulation et la respiration des espaces internes externes ! Quel bonheur de se jouer des équilibres et déséquilibres, des lâchers de force et des tenus. Il permet de découvrir et ouvrir le possible dans sa propre palette de mouvement.

Alors, le bassin se met en vedette : il s'appuie en tournant dans une hanche, bascule en avant ou en arrière, se déplace latéralement pour s'appuyer de l'autre côté comme une barque d'une rive à l'autre dans des mouvements circulaires. Ce faisant, il met en route toute l'activité organique et entraîne le haut du corps : le mouvement peut se déployer lâchant toute son énergie et sa créativité.

Il peut faire la fête !

**Monique NAEIJE (Mons)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**Module Chen**  
**19 novembre 2017**

# Le taïchi n'est pas un produit à consommer tout de suite

**A**ppréhender la forme des 40 est souvent difficile pour le débutant même si, aujourd'hui, la forme des 10 a formidablement permis d'en faciliter l'accès. Le débutant en taïchi est souvent en attente d'être en état de restituer ce qu'il a appris et ce, rapidement !

Les premiers apprentissages sont longs et difficiles, le taïchi est une discipline qui s'acquiert et se laisse découvrir petit à petit, ce qui est perçu ne se transforme pas en résultat immédiat, ce sont des mouvements, des rythmes qui s'imprègnent peu à peu de manière quasi imperceptible.

Des abandons, il y a... des découragements aussi ! Pourtant, il y a des solutions pour ceux qui aiment mais qui pensent que cette discipline n'est pas faite pour eux, pour ceux qui croient que leur mémoire n'est pas suffisante pour progresser.... Pourquoi non ?

## Retour en 2008

À cette époque, je m'efforçais de sortir du coma scolaire une ribambelle d'hirondelles fracassées contre la fenêtre École ! J'avais bien compris que mes explications supplémentaires, mes contorsions pédagogiques, mes simplifications, mes images n'étaient pas suffisantes. J'avais bien compris aussi que mes encouragements, mes chansonnettes amusantes et pleines d'affection ne leur permettaient pas de sauter dans le train en marche et de continuer le voyage avec leurs condisciples. Ils étaient largués ! Pourtant ces petits, cassés par la vie, pouvaient apprendre ! Pourquoi non ?

Mais sur quelle ficelle fallait-il tirer ET où étaient ces ficelles ?

*Chagrin d'école*, Daniel Pennac<sup>1</sup>.

Engoncée dans la lecture de *Chagrin d'école*, me délectant de ce style toujours en équilibre entre humour et vérité, je lis au détour d'un paragraphe : « Il n'y a pas de mauvais élève, il n'y a que de mauvaises méthodes ! » OUF !

J'ai reçu cette phrase comme un coup de poing dans la figure ! J'ai posé le livre sur mes genoux afin de reprendre mes esprits et ma lecture... mais, je n'étais plus dans l'histoire, c'en était fait... la mèche était allumée !

Après avoir exploré et mètre formée en braingym (ce que j'ai utilisé et abandonné très vite), je me suis intéressée à la gestion mentale. C'est ainsi que j'ai appris à connaître au travers de documents, de lectures et formation Antoine de la Garanderie<sup>2</sup> et ses travaux sur les gestes mentaux à accomplir afin de mieux structurer ses apprentissages.

## L'évocation

Antoine de la Garanderie parle de perception et d'évocation...

L'évocation, c'est faire apparaître à l'esprit sous forme d'images, de sons, de discours ou par des associations d'idées ce qui vient d'être perçu. Elle cherche à comprendre ce qu'on est occupé à apprendre.

---

1. Daniel Pennac, écrivain. Dans ce livre autobiographique, Pennac raconte l'élève qu'il était jusqu'à la fin de son école secondaire, il se décrit comme « cancre », « n'étant pas destiné à devenir », « l'enfant précaire de son père », etc. Il est devenu professeur de collège et lycée, romancier, auteur de pièces de théâtre, metteur en scène...

2. Antoine de La Garanderie (1920-2010), pédagogue français. Il a développé les théories sur la gestion mentale en ce qui concerne les apprentissages.

Nous sommes très habitués à la perception, c'est-à-dire au voir, à l'entendre, au commenter, au manipuler et au restituer mais on n'est pas habitué à évoquer. D'ailleurs, dans l'enseignement, on ne nous apprend pas l'évocation, par faute de temps sans doute... il faut boucler les programmes !

Heureusement, c'est une activité mentale tout à fait éducable, on peut s'entraîner à l'évocation.

Chantal Evano<sup>3</sup> dit : « *On ne peut apprendre une chose sans l'évoquer, ne pas l'évoquer c'est la chasser.* » Pour revenir à un cadre plus chinois, voici une citation de Kuo Hsi, peintre du XI<sup>ème</sup> siècle sous l'Empire des Song du Nord :

*« Le peintre chinois ne peint jamais directement d'après la réalité présente. Il travaille de mémoire, après s'être exercé de manière très intense à la perception des objets qu'il contemple et dont il enregistre l'image dans un grand état de concentration. Lorsqu'il saisit son pinceau, il se recueille à nouveau pour se préparer à l'apparition de l'image mentale comme si on attendait un visiteur de haut rang. »*

Quel que soit l'apprentissage, pour évoquer, l'apprenant ne doit pas être surpris, il doit « se mettre en projet » de se restituer mentalement ce qu'il vient de voir, en y mettant des mots... les siens. Ensuite, si on est en taïchi, il doit s'essayer à restituer la séquence physiquement/corporellement pour enfin faire le point sur son évocation en revoyant la séquence et ainsi vérifier la qualité de son image. Pendant ces temps consacrés à l'évocation, on plonge dans ses pensées.

*« C'est dans un silence plaisant, de pensée en liberté, que s'accomplit l'évocation. » (3)*

Daniel Pennac dit : *Il faudrait inventer un temps particulier pour l'apprentissage « le présent d'incarnation ». Je suis ici dans cette classe et je comprends enfin ! Ca y est ! Mon*



© svetazi – Fotolia.com

*cerveau diffuse dans mon corps !  
Ca s'incarne.*

Le taïchi apporte son lot d'images à l'élève : relier le ciel et la terre, ouvrir et fermer comme une fleur de lotus, s'étirer comme une marionnette au bout d'un fil ; toutes les images de la forme des 40, séparer la crinière du cheval sauvage, reporter le tigre à la montagne ; les images martiales des applications... Et aussi, « on étale la pâte à crêpes », « on relève le pan du manteau », « on fait la révérence et on tire son chapeau », « et hop, sous la couette ! », « on met sa casquette », etc.

Lorsque nous communiquons avec nous-mêmes, nous élaborons des formes mentales qui ressemblent à celles que nous utilisons pour communiquer avec les autres. On utilise le langage intérieur, « *ce qui nous sert à mettre en relation symbolique le réel et l'imaginaire, à transmettre des infos* ». On appelle ça les langues évocatrices. Et, qu'on ne se trompe pas, on parle souvent des visuels, des auditifs et aussi des kinesthésiques... mais les visuels ne sont pas ceux qui retiennent parce qu'on leur a présenté une image, une photo, un graphe ou un plan, ni celui qui ne retiendra pas un discours, une musique ou une maxime entendue... Le visuel est celui qui, pour se représenter ce qui se doit, va se l'interpréter par une image, un graphe, un dessin et, que l'objet soit vu ou entendu, n'interfère pas.

***« Quel que soit l'apprentissage, pour évoquer, l'apprenant ne doit pas être surpris, il doit se mettre en projet de se restituer mentalement ce qu'il vient de voir, en y mettant des mots... les siens. »***

3. Chantal Evano, professeur de lettres modernes, formatrice en gestion mentale, auteure de « La gestion mentale, un autre regard, une autre écoute en pédagogie ».

Découvrir l'évocation et comment on évoque permet donc d'ouvrir des portes qui n'ont peut-être jamais été ouvertes... et constitue une première étape pour aller de l'assimilation d'une nouveauté à l'assimilation d'une connaissance et à son automatiser. Ensuite, il faudra passer par plusieurs stades de consolidation et d'intégration que sont l'entraînement et l'automatisme et enfin l'entretien et le réinvestissement... Mais tout ça, c'est une autre histoire !

Et, pour terminer, un tout petit extrait de « chagrin d'école » :

*« Les profs, ils nous prennent la tête M'sieur. »*

*« Tu te trompes ! Ta tête est déjà prise. Les professeurs essayent de te la rendre ! »*

Je n'ai pas pu m'empêcher d'y associer l'image de « Maîtriser et repousser le singe ».

Et encore un tout petit... *« Une bonne classe ce n'est pas un régiment qui marche au pas, c'est un orchestre qui travaille la même symphonie »* et, que l'on y soit violon ou triangle, chacun y trouve sa place ! C'est ce que nous apprend notre école et, pour ça, je suis fier d'en faire partie.

**Rose HUPEZ (Mons)**  
**Évaluation**  
**Master Classes 2016-2017**  
**Module petit bâton**  
**19 novembre 2017**

# L'Arbre intérieur

Quand je tiens ce bâton de taiji, j'ai dans les mains toutes les énergies et tous les mystères de la Nature. Chez moi, le bâton est une branche de charme ramassée sous un arbre. Maintenant, cette branche est un instrument de travail, le prolongement du bras, un outil et aussi parfois un bâton de centrage ou de réflexion, debout, tenu devant moi comme un troisième pied.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Auparavant, cette branche a été un élément d'un arbre, issu d'une graine, enraciné dans le sol, nourri par la terre et l'eau, s'élevant vers le ciel dans la lumière du soleil... Un arbre rempli de sève, couvert de feuilles, de fruits, qui peut-être a pu abriter des oiseaux, des insectes, ou a pu apporter de l'ombre ; un arbre qui nous a donné de l'oxygène.

Nous pensons que les forêts sont apparues sur terre il y a environ 300 millions d'années. L'homme est arrivé sur cette planète il y a seulement un peu plus de 2 millions d'années.

Mon bâton est recouvert d'une solide écorce brune, son cœur est clair, presque blanc, et il me semble que son esprit contient la mémoire silencieuse et patiente de la Nature. Il a connu les intempéries :

tempêtes, orages, gelées, sécheresses. Sur son arbre, il s'est développé dans la succession des saisons : la croissance-extension, la maturité-plénitude, la perte-dépouillement, la nudité-vide... pour de nouveau accueillir la profusion.

Cette branche devenue bâton de Taiji m'a d'abord déstabilisée, puis elle m'a guidée et souvent elle m'a précédée dans les gestes, les sensations, les intentions... Comme si je devais ressentir, comprendre, intégrer toutes les richesses de la nature et son immense héritage silencieux, modeste, en perpétuelle évolution.

Dans la pratique du Taiji avec ce bâton, le geste devient gestation, il est amplifié, transposé puis simplifié. Le bâton de Taiji s'accorde avec les 5 éléments chinois. Alors, l'Arbre de vie s'impose dans ses nombreuses symboliques, ses mystères, ses enseignements.

Dans ma pratique résonne souvent la parole du poète allemand Reiner Maria Rilke

*Oh moi qui aspire à la croissance  
 Je regarde au dehors de moi, et voilà  
 Que grandit en moi l'arbre intérieur.*

**Hélène HOREAU (Nantes, France)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**Module petit bâton**  
**19 novembre 2017**

# Où il est question de trait d'union

Lorsqu'on s'intéresse aux usages et à la symbolique du bâton, on découvre bien vite, par un petit détour sur internet, toute l'histoire et la richesse qui se cache derrière un humble bout de bois.

Le bâton, dès les origines, fut le premier instrument de l'homme, car il servit à produire, reproduire et transmettre le feu. Le feu, cette énergie céleste qui, établissant la relation terre-ciel, permit à l'homme de survivre et de se développer.

C'est aussi le bâton fouilleur permettant d'atteindre des racines nourricières dans la terre, de creuser également à la recherche de l'eau.

Soutien, défense, guide, le bâton devient symbole de souveraineté, de puissance, de commandement. Bâton du maréchal, crosse papale, bâton du magicien, bâton du Garde des Sceaux ou Bâtonnier de Justice, sceptre royal... mais aussi bâton sur lequel s'appuie le simple moine, le soldat, bâton du sergent de ville ou « gens d'arme », bâton du paysan ou du berger... Il est aussi le compagnon du pèlerin en quête de sa lumière intérieure.

À la fois arme, outil, instrument et symbole de pouvoir, il est donc l'un des plus anciens attributs humains...

Martialement, il est d'usage universel et en Chine, pour les pratiquants d'arts martiaux qu'ils soient externes ou internes, le bâton est le passage obligé du travail à mains nues vers les armes. C'est aussi l'outil d'initiation de base qui permet d'aborder les autres armes. On dit du bâton qu'il est « la mère de toutes les armes », car il fut la première arme utilisée depuis la nuit des temps.

En France, il était également le signe distinctif des « Maîtres » du Compagnonnage, constructeurs des cathédrales... les simples compagnons ne disposant que d'une canne. Chez les Amérindiens, le bâton de parole est un symbole « de l'harmonie et du partage ». Le bâton de Moïse est symbole de l'autorité et de la puissance de Dieu; il le dresse pour fendre la Mer Rouge et frappe le rocher d'où jaillit de l'eau pour désaltérer le peuple.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Dans les légendes de sorcellerie, le bâton est devenu la baguette grâce à laquelle la bonne fée change la citrouille en carrosse et la méchante reine en crapaud... En Asie, les dragons sont apprivoisés au moyen d'un bâton et en Chine les forces du Mal étaient chassées avec un bâton. J'en passe et des meilleures, la liste est encore longue et le temps nous est compté...

De ces usages et symboles, ceux qui me parlent le plus sont l'outil de simple usage, symbole d'un idéal d'humble service: le bâton de parole, soutien du dialogue et de la relation; le bâton du pèlerin à la recherche de sa lumière intérieure et le bâton pour apprivoiser les dragons...

Enfant déjà, le bâton faisait partie de mon univers. Petit, grand, souple ou rigide, il pouvait avoir de multiples usages et se transformer en de multiples choses bien utiles dans les mondes que me faisaient traverser l'imagination.

À l'aube de l'adolescence, il m'accompagnait lors de mes balades solitaires en forêt, sa présence me rassurait, me donnait confiance... *Trait d'union entre la nature environnante et mon moi profond.*

**« De ces usages et symboles, ceux qui me parlent le plus sont l'outil de simple usage, symbole d'un idéal d'humble service... »**

Staff de patrouille dans le scoutisme, il scellait notre appartenance à une Équipe... *Trait d'union avec les autres.*

Bien longtemps par la suite, nos relations se limitèrent à la pratique du jardinage transmettant fidèlement, ou presque, mes injonctions au fer de bêche ou de râteau... *Trait d'union avec la terre.*

Un apprentissage en marche nordique m'a permis d'en faire usage afin d'optimiser ma foulée, assurer et économiser mes pas. Retour à la terre et à la nature, parcourir les chemins de la lenteur me remet en contact avec moi-même.

Aujourd'hui, il est l'axe autour duquel peut s'affiner ma pratique du taijiquan, il aiguise mon attention, développe mes ressentis et affine mes perceptions... *Trait d'union avec moi-même.*

Il précise les directions et élargit le champ de mon espace et de mes limites, il me conduit de l'intériorité au déploiement... *Trait d'union avec l'environnement.*

Indicateur de la moindre imperfection, il développe attention et vigilance lors de la pratique en groupe pour affiner la coordination... *Trait d'union avec les autres.*

En conclusion, le petit bâton, l'essayer c'est l'approuver, il est un excellent ustensile pour progresser à grands pas !

**Philippe SAUTOIS (Mons)**  
**Évaluation des Master Classes**  
**2016-2017**  
**Module Petit bâton**  
**19 novembre 2017**

# Patience et longueur de temps valent mieux...

Un habile forgeron est commandité pour créer une épée (nous y revoilà).

D'abord, il scrute, observe, touche, sent, soupèse le minerai extrait de la terre pour y déceler le meilleur... Au feu, il met ensuite la matière brute qui lentement fond et il en extrait le métal noble purifié des scories.

De creuset en forge et de forge à enclume, il travaille la matière pour la rendre plus pure pour la rendre plus dense. Entre marteau et enclume, il la travaille encore pour qu'elle s'épure, se raffine, il la façonne et l'affine pour lui donner sa forme future, sueur et eau parfondent sa solidité.

Un travail plus subtil s'ensuit, un travail en patience... Affûter, affiler, aiguiser, polir en douceur afin que le tranchant devienne fil sans devenir fragile.

Lorsque la lame est prête, pour achever son ouvrage le forgeron la pare d'une garde, l'habille d'une poignée et la coiffe d'un pommeau. Subtilement choisis, ils lui donneront équilibre et docilité.

L'alliance du bois et du métal accomplie, l'œuvre terminée pourra fendre l'air et traverser le temps si elle devient légende.

## Retour au vide...

Porter le regard au loin, étirer le sommet de la tête, chercher l'amplitude du mouvement sans perdre ses racines, appliquer la force et enchaîner les mouvements de manière continue, gommer les arrêts, utiliser l'inertie pour déposer la jambe, bouger à partir du bassin, appliquer la poussée de manière horizontale, sentir les appuis osseux, équilibrer tonus et détente, prendre conscience des forces complémentaires, utiliser l'énergie du souffle



PHOTO FARKAS ORSZAGH

**« À l'inverse de l'épée qui se laisse façonner par le maître forgeron, le pratiquant de taijiquan est l'artisan de lui-même, il participe activement à son évolution, à ses progrès, à ses transformations. »**

dans la respiration, canaliser les énergies, mettre de l'intention, développer l'imagination...

Lors d'un précédent module, pareille liste de détails sur laquelle focaliser mon attention s'était dessinée. Les items sont parfois semblables, souvent différents... Le travail d'affinage continue, « vingt fois sur le métier tu remettras ton ouvrage ». Chaque nouveau module nous apporte son lot de corrections subtiles qui, petit à petit, affinent nos gestes et épurent nos mouvements. Patiemment, le corps intègre mais le chemin est encore long. Intégrer le Chen, avec ses déstructurations et ses sorties de force, demande du temps, de la pratique, un regard correcteur<sup>1</sup>, de la patience et de la persévérance.

Au-delà de la simple reproduction de techniques, tout cela nous met en contact avec nos limites et nous fait découvrir les possibles de notre plasticité corporelle et cérébrale. On va à la rencontre de soi-même, on développe une attention, on aigüise le sens de la perception de soi. On explore les sensations qu'elles soient physiques ou émotionnelles, pour apprendre à canaliser positivement leurs énergies et transposer nos états de vigilance inquiets à un état de vigilance serein. Au lieu de rester centré, hypnotisé par un point focal menaçant, nous apprenons à porter notre regard au-delà vers les solutions et les dénouements positifs possibles.

À l'inverse de l'épée qui se laisse façonner par le maître forgeron, le pratiquant de taijiquan est l'artisan de lui-même, il participe activement à son évolution, à ses progrès, à ses transformations. L'enseignant peut montrer le chemin mais c'est à l'élève de le parcourir.

Si, dans un premier temps, il est nécessaire d'assimiler des savoirs, il est essentiel aussi de s'éveiller au fonctionnement des choses. Pour ce faire les voies de la lenteur s'imposent : point de compréhension ni d'assimilation du subtil dans la précipitation, dans l'impatience... Lâcher-prise, non jugement et empathie sont de mise.

Quelques vers pour conclure, ils s'appliquent à l'art de l'écriture mais que l'on peut aisément transposer à notre pratique :

*Travaillez à loisir, quelque ordre qui vous presse,  
Et ne vous piquez point d'une folle vitesse :  
Un style si rapide, et qui court en rimant,  
Marque moins trop d'esprit que peu de jugement.  
J'aime mieux un ruisseau qui, sur la molle arène,  
Dans un pré plein de fleurs lentement se promène,  
Qu'un torrent débordé qui, d'un cours orageux,  
Roule, plein de gravier, sur un terrain fangeux.  
Hâtez-vous lentement, et, sans perdre courage,  
Vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage :  
Polissez-le sans cesse et le repolissez ;  
Ajoutez quelquefois, et souvent effacez. [...]*

Nicolas Boileau

**Philippe SAUTOIS (Mons)  
Évaluation des Master Classes 2016-2017  
Module Chen  
19 novembre 2017**



PHOTO FARKAS ORSZAGH

1. Pour devenir moi, j'ai besoin du regard de l'autre, les regards acceptés me construisent. (Albert Jacquart)

# Où il y a du Chen, y a-t-il du plaisir ?

**J**e dois avouer que j'ai pu en douter longtemps. Une première année de frustration continue. Encore heureux que le taijiquan ne se résume pas à ce seul style. Lundi après lundi, je m'armais de courage pour aller affronter mes démons en cette accueillante cité de Tournai. Lundi après lundi, je m'en retournais piteusement, me frappant mentalement la tête contre les murs.

Lors des weekends de « master class », je me suis demandé plus d'une fois ce que je faisais là. N'avais-je pas été présomptueux de m'attaquer à ce monument ? Peut-être... Sans doute... Mais je ne me décourage pas facilement !

Avec ténacité j'ai ainsi continué l'exploration de cette forme complexe mais tellement attrayante quand je la voyais pratiquée par Georgette, qui fut et restera longtemps, mon inspiratrice autant que ma pire tortionnaire (Enfin, là j'exagère un peu ! Qu'elle sache bien qu'elle est toujours dans mon cœur).

C'est en fin de cette première saison que j'ai pu entrouvrir quelque peu le rideau et entrevoir une lueur encore vacillante mais combien réconfortante et prometteuse. Du chaos



PHOTO FARKAS ORSZAGH



PHOTO FARKAS ORSZAGH

surgit en effet le geste, mal maîtrisé encore, mais geste plus aisé, plus naturel ; ça et là émergeait une sensation d'écoulement, une plus grande liberté dans le mouvement. Du plaisir... enfin !

Les cours et « master class » de la saison passée, deuxième année de Chen en ce qui me concerne donc, me furent dès lors plus profitables. Dans une certaine mesure, certains mouvements prirent corps et le corps devint, par moments, mouvement. Dans une certaine mesure, car le travail est loin d'être achevé. L'est-il d'ailleurs un jour ?

Alors, à ce stade, que représente pour moi le Chen ? Par rapport aux autres formes que j'explore, je ressens une martialité plus tangible, j'oserais dire... terre à terre. Il y a là quelque chose de primal qui résonne en moi. Le corps, dans son action légèrement déstructurée et soumise à des changements de rythme et sorties de force, se libère en quelque sorte d'un carcan.

Et c'est bien là toute la difficulté ! Faute de contenant absolument précisé, je dois apprendre moi-même à me contenir... tout en osant oser. Me lâcher sans être soumis à la pulsion ; laisser opérer la force élastique en abandonnant le mouvement voulu, dès lors étriqué ; créer des espaces sans m'y perdre ; garder les pieds sur terre tout en me faisant plus léger...

Je vais en rester là pour l'instant... C'est déjà bien assez de travail pour les années à venir.

**Henri BEHR (Soignies)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**Module Chen**  
**19 novembre 2017**

## DÉCEMBRE 2017



©adrenalinapura - Fotolia.com

Eric Caulier, Georgette Methens et tous les enseignants de l'école vous souhaitent de très douces fêtes de fin d'année.

### Nos cours sont suspendus entre Noël et le Nouvel An.

Nous vous retrouverons aux dates suivantes :

- \* Battincourt : pas de suspension des cours
- \* Hensies : mardi 9 janvier
- \* Jurbise : lundi 8 janvier
- \* Mons : mercredi 3 janvier
- \* Montigny : lundi 8 janvier
- \* Soignies : jeudi 4 janvier
- \* Tournai : lundi 8 janvier
- \* Uccle : mardi 9 janvier

## JANVIER

## Master class module 2 (Wu de Shanghai)

Public : élèves avancés et enseignants de taijiquan.  
Plus d'infos: page 18.

28 JANVIER 2018

## Stage tous niveaux



PHOTO CAP

**10 h – 17 h** Lieu : **Abbaye de Saint-Denis**  
(4, r. de la Filature – 7034 Obourg)

Participation : 65 € (pauses café/tisanes de la journée 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

Inscription : info@taijiquan.be – 065/84.63.64  
ou 0476/46.01.21

## AVRIL 2018

Notre centre de Battincourt (prov. du Luxembourg) fête ses 20 ans à partir du 4 avril jusqu'à la prochaine rentrée 2018-2019. Plus d'informations dans notre prochain numéro (107-3/2018).

## 29 AVRIL 2018

## Fête annuelle de notre école



PHOTO JULIEN CROMBEZ

Lieu : **Abbaye de Saint-Denis (Mons)**

Apéro, buffet froid, dessert.

Pratique commune tous centres confondus.

Plus d'infos dans notre prochain numéro (107-3/2018)

## Chine

- **12th International Conference on Daoist Studies, Beijing Normal University, Beijing, 1-4 juin 2018**
- **4<sup>ème</sup> voyage organisé par M-Th Bosman : 31 oct-15 nov 2018 (plus d'infos : Espace Taiji N° 104)**

# 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](mailto:info@taijiquan.be)**

## Module 1 – Sun et Xingyiquan

**Programme :** *Forme des 10 postures du style Sun Xingyiquan (la voie du corps et de l'esprit) : les 5 éléments (métal-eau-bois-feu-terre) et la forme des 5 éléments.*

**Dates :** *2-3 décembre 2017, 17-18 février 2018, 19-20 mai (résidentiel), 9-10 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)*



PHOTO CAP

## Module 2 – Wu de Shanghai



PHOTO CAP

**Programme :** *travail intérieur, les 8 techniques fondamentales, forme des 45 postures.*

**Dates :** *6-7 janvier 2018, 17-18 mars, 21-22 avril (résidentiel), 23-24 juin*

**Lieu :** *École communale fondamentale de Hyon (r. Louis Piérard, 1 – 7022 Hyon)*

**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 UCCLE  
de 19h00 à 20h15 et de 20h30 à 21h45

## À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)  
Rue Valenciennoise, 1 - 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

### NAMUR (Vedrin)

Place de Longuenesse, 5  
Le jeudi de 18h00 à 19h30

### GENT

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

### PEPINGEN

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

### HENSIES

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

### SOIGNIES

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

### JURBISE

Ecole communale de Masnuy-St-Jean  
Rue du Bois de Genly, 1  
Le lundi de 19h00 à 20h15

### TOURNAI

Centre Saint-Paul - Rue Saint-Paul  
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)

Salle des fêtes PierreLouis Fresnel (derrière la piscine)  
Quartier de l'Épinette  
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<sup>ème</sup> duan

### Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

### Professeurs :

Georgette Methens-Renard, 4<sup>ème</sup> duan (Mons, Uccle, Tournai) ;

Marie-Thérèse Bosman, 4<sup>ème</sup> duan (Battincourt) ;

Michèle Van Hemelrijk, 3<sup>ème</sup> duan (Mons, Soignies, Uccle) ;

Paul Lauwers, 3<sup>ème</sup> duan (Uccle) ;

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

Michelle Cornelis, 2<sup>ème</sup> duan (Pepingen) ;

René Getti, 2<sup>ème</sup> duan (Xivry-Circourt).

### Instructeurs :

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> Duan (Gent) ;

Jean Coton, 2<sup>ème</sup> Duan (Mons) ;

Fabrice Dantinne, 2<sup>ème</sup> Duan (Montigny-le-Tilleul) ;

Luc Deknop (Pepingen) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Vincent Evrard ;

Josefa Fernandez Rodriguez, 2<sup>ème</sup> Duan (Mons, Tournai) ;

Mathias Kaes, 2<sup>ème</sup> Duan (Battincourt) ;

Mee-Jung Laurent (Soignies) ;

Luc Vekens ;

Martine Andries, 2<sup>ème</sup> Duan (Maubeuge, F) ;

Monique Naeije (Hensies) ;

Michel Senelle (Tournai).

### Initiateurs :

François Glorie (Bruxelles) ;

Philippe Sautois (Jurbise) ;

Henri Behr (Soignies) ;

Pascale Decoster (Pepingen) ;

Vincent Gallé-Fontaine (Battincourt) ;

Martine Puttaert (Battincourt).



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

VOEUX	2
ÉDITO	3
L'AUTOMNE EN BREF	
Chine 2018	4
SANTÉ	
Toujours plus de preuves que même un peu d'exercice est bénéfique pour le cœur	5
Mon corps et moi	6
CE QU'ILS EN DISENT	
C'est dur m'dame !	7
Le bassin à la croisée des chemins	8
Le taichi n'est pas un produit à consommer	10
L'arbre intérieur	12
Où il est question de trait d'union	13
Patience et longueur de temps valent mieux	14
Où il y a du Chen, y a-t-il du plaisir ?	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19

<http://www.taijiquan.be>