

ESPACE



PB-PP P705169  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# Taiji

N° 107  
03/2018



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Le printemps est venu: comment, nul ne l'a su.

*(Antonio Machado, Nouvelles chansons)*

# Balises pour un développement soutenable

**N**ous assistons à un épuisement simultané de la terre et des individus. Habités au cloisonnement, nombre de nos contemporains sont étonnés lorsque l'on évoque ce rapprochement. Le tai chi chuan nous permet de nous reconnecter à notre corps et à notre environnement et de percevoir leur interdépendance. Une pratique régulière nous ouvre des pistes pour prendre soin de nous et du monde et œuvrer à un développement soutenable.

Notre monde vit une profonde mutation. Tous les domaines sont concernés : des techniques à l'habitat en passant par les énergies. L'éducation représente l'un des plus grands défis. Celle-ci, afin de retrouver une dimension humaine, devrait, à mon avis, revaloriser les savoir-faire, l'imagination et le corps. Des plongées inspirantes dans diverses pratiques traditionnelles peuvent nous aider à utiliser avec davantage de sagesse les immenses possibilités des nouvelles technologies.

Face à l'amplification des crises en tout genre – économiques, sociales, écologiques – il est grand temps de changer non seulement de logiciel mais aussi de carte mère, c'est-à-dire de modes de vie et de paradigmes de référence. Diverses recherches ont souligné l'extrême importance du mode de vie dans le maintien et l'amélioration de la santé. Ces mêmes recherches ont montré que les body-mind techniques sont les outils les plus appropriés pour transformer en profondeur les comportements et modes de vie.

Le tai chi chuan utilise la lenteur pour développer l'écoute, la perception, la conscience. Tous les gestes sont effectués dans le respect des limites corporelles. Le travail avec partenaire constitue une véritable éducation à l'empathie. Le contact s'effectue en douceur, sans heurts. Le pratiquant accueille son partenaire avec bienveillance. Il accorde ses gestes à ceux de l'autre. Cette écoute et cette compréhension s'étendent à l'environnement. Le tai chi chuan apprend à réguler les énergies, à les économiser, à

les recycler, à les transformer. Cette écologie corporelle est le fondement de l'adoption de modes de vie plus respectueux de la planète, notre terre mère.

Le taoïsme, à l'instar de nombre de pratiques traditionnelles, considère que la nature est vivante. Il est fondé sur l'idée de correspondances. L'une des analogies les plus caractéristiques est celle du microcosme-macrocosme. L'être humain et le monde possèdent des structures et des modes de fonctionnement similaires. En comprenant l'un, on comprend l'autre. Les pratiques proposées visent à une mise en dialogue de ces deux entités. Lorsque je pratique du tai chi chuan, j'engendre davantage d'harmonie dans mon corps mais aussi dans mon environnement.

Dans un Far West globalisé, on a extrait plus de métaux en une génération que pendant toute l'histoire de l'humanité; les burn out se développent de manière exponentielle. Tandis que les terres cultivables diminuent, les emplois vides de sens se multiplient. Des ressources non renouvelables sont prélevées à un rythme insoutenable; l'attention des humains de tout âge est phagocytée par des hordes d'écrans.

Des pratiques telles que le tai chi chuan permettent non seulement de prendre conscience mais aussi de trouver le courage de répondre à ces défis contemporains.

En réactivant nos possibilités d'apprentissage intégral – par corps, par coeur et par intuition – compris comme mode de connaissance élargi, le tai chi chuan nous donne les moyens de transformer notre quotidien.

**« Le discours du développement durable a été ânonné, déformé, usé jusqu'à la corde, ridiculisé, jusqu'à en vomir. »**

**Philippe Bihoux**

**28 janvier****STAGE TOUS NIVEAUX****Abbaye de Saint-Denis**

La salle des Convers de l'abbaye de Saint-Denis nous a, une fois de plus, accueillis à l'occasion de notre traditionnel stage tous niveaux. Deux groupes de débutants et un d'avancés ont découvert ou approfondi la forme des 40 postures du style Yang.

**À NOTER**

**29 avril**  
**FÊTE ANNUELLE**  
**DE NOTRE ÉCOLE**  
**Abbaye de St-Denis**

Ambiance gourmande et conviviale  
 Pour en savoir plus : voir p. 17

PHOTO JULIEN CROMBEZ

***Chine de hier et de maintenant - Entre ville et campagne***

4<sup>ème</sup> voyage organisé par Marie-Thérèse Bosman et son fils,  
 Jacques Duquenne

**Dates : 31 octobre-15 novembre 2018**

Programme : voir Espace Taiji 104 (6/2017) pp 4-6 ou sur notre site  
 taijiquan.be (onglet Débuter-Espace Taiji)

Renseignements et inscription : **il reste quelques places, ne tardez pas  
 à vous inscrire !**

mtbosman@ulb.ac.be 063/38 45 40



# 20 ans à Battincourt

**B**attincourt, petit village de 540 habitants, fait partie de la commune d'Aubange dans la belle province du Luxembourg. En 1998, Marie-Thérèse Bosman y ouvre un centre de notre École, centre qui, en cette année 2018, entend fêter joyeusement ses 20 ans d'existence. Ce sera une valse en 3 temps.

## 1<sup>er</sup> temps : avril



Une exposition sur le thème *Voyages en Chine* et un stage combinant le taichi et l'aquarelle seront les événements marquants de ces festivités. Ils se tiendront dans les locaux de *La Harpaille* du Syndicat d'Initiative d'Aubange (Le Clémarais).

- **Exposition *Voyages en Chine* du 7 au 15 avril 2018 :** peintures et photos réalisées par les pratiquants de taichi ayant visité la Chine lors d'un des voyages organisés par l'École, ainsi que des œuvres sur le thème de l'Orient et du voyage.

- **Stage *Taichi et aquarelle* le samedi 7 et le dimanche 8 avril, de 10 h à 17 h :** avec Jacqueline Herbin, aquareliste réputée de Bellefontaine, et Marie-Thérèse Bosman, responsable du centre de Battincourt. INFOS : M-Th Bosman 063/38 45 40 mtbosman@ulb.ac.be

## 2<sup>ème</sup> temps : juin

Jumelé au centre de Battincourt en 2006, le centre de Peiping (Brabant flamand) se déplacera à Battincourt le week-end du 16-17 juin. Au programme : taijiquan, bien sûr, mais aussi tourisme à Arlon et Orval, promenades.

## 3<sup>ème</sup> temps : septembre

### Séance d'ouverture festive de l'année académique :

vendredi 7 septembre, 19 h  
(discours, bulles, gâteau et grignotages, démonstration contée)

### Stage : samedi 8 septembre

- 10 h – 12 h : tout public, gratuit
- 14 h – 17 h : gratuit pour les élèves inscrits depuis 1998



## SAVEZ-VOUS QUE... ?

Outre les cours donnés deux fois par semaine, depuis bien des années Marie-Thérèse Bosman accueille 2 fois par an les participants des master-class lors du week-end résidentiel : splendide salle pour la pratique, table généreuse, chambres confortables. Un rêve !

# Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit ? Un examen systématique des changements d'expression génique induits par la méditation et les pratiques connexes (1<sup>ère</sup> partie)

Ivana Buric<sup>1,2 \*</sup>, Miguel Farias<sup>1</sup>, Jonathan Jong<sup>1</sup>, Christopher Mee<sup>3</sup> et Inti A. Brazil<sup>1,2,4,5</sup>

*1 Cerveau, croyance et comportement, Centre de psychologie, Comportement et Réalisation, Faculté de la Santé et des Sciences de la vie, Université de Coventry, Coventry, Royaume-Uni; 2 Institut Donders pour le Cerveau, la Cognition et le Comportement, Université Radboud, Nimègue, Pays-Bas; 3 Centre des Sciences Biologiques et Physiques Appliquées, Faculté de Santé et Sciences de la Vie, Coventry, Royaume-Uni; 4 Centre psychiatrique médico-légal Pompestichting, Nimègue, Pays-Bas; 5 Institut collaboratif de recherche psychiatrique d'Anvers, Université d'Anvers, Anvers, Belgique*

Nous remercions Mme Ivana Buric de nous avoir autorisés à traduire et publier cet article paru en anglais en juin 2017 dans la revue *Frontiers in Immunology* (Juin 2017 | Volume 8 | Article 670 1 Avis publié: 16 juin 2017 doi: 10.3389 / fimmu.2017.00670 *Frontiers in Immunology* | [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org))  
Pour consulter les références repises dans l'article : consulter la version en ligne.

Il existe de nombreuses preuves de l'efficacité des pratiques corps-esprit (MBI) dans l'amélioration de la santé mentale et physique, mais les mécanismes moléculaires de ces bénéfices restent mal compris. Une hypothèse est que les MBI inversent l'expression des gènes impliqués dans les réactions inflammatoires induites par le stress. Cet examen systématique a été réalisé pour examiner les changements dans l'expression des gènes qui se produisent après une MBI et d'explorer comment ces changements moléculaires sont liés à la santé. Nous avons consulté PubMed en septembre 2016 pour rechercher des études qui ont utilisé l'analyse de l'expression génique dans les MBI (pleine conscience, yoga, Tai Chi, Qigong, réponse de relaxation et régulation de la respiration). En raison de la quantité limitée d'études, nous avons réuni des échantillons cliniques et non cliniques, avec n'importe quel type de recherche. Dix-huit études pertinentes ont été retenues et analysées. Dans l'ensemble, les études indiquent que ces pratiques sont associées à une régulation dépressive du facteur nucléaire kappa B; c'est l'inverse des effets du stress chronique sur l'expression des gènes et suggère que les pratiques de MBI peuvent conduire à une réduction du risque de maladies liées à l'inflammation. Cependant, on ne sait pas exactement comment comparer les effets des MBI à d'autres interventions saines comme l'exercice ou la nutrition en raison du petit nombre

d'études disponibles. Il faudrait plus de recherches pour être en mesure de comprendre les effets des MBI au niveau moléculaire.

**Mots-clés : expression génique, méditation, yoga, corps-esprit, facteur nucléaire kappa B, inflammation, stress, réponse transcriptionnelle à l'adversité et conservée**

## INTRODUCTION

Au cours des deux dernières décennies, les pratiques corps-esprit (MBI, voir le tableau A1 pour la liste des abréviations fréquemment utilisées dans ce document) ont reçu un soutien et une reconnaissance empiriques des professionnels de la santé mentale. Alors que certaines MBI, telles que le yoga, le Tai Chi et le Qigong, ont une forte composante physique, d'autres comme la méditation et la pleine conscience, les techniques de régulation de la respiration et la réponse de relaxation sont principalement sédentaires. Malgré la diversité de ces techniques, elles semblent toutes avoir une influence psychologique bénéfique sur les populations saines et cliniques, comme la réduction du stress perçu [par exemple, Réf. (1)], l'atténuation de la dépression [par



exemple, réf. (2)], la diminution de l'anxiété [par exemple, Réf. (3)], ou pour aider à faire face à une maladie chronique [par exemple, réf. (4)]. Cependant, il est moins évident de définir quels sont les mécanismes qui sous-tendent les avantages auto-déclarés des MBI. Les études de neuro-imagerie suggèrent que les MBI augmentent la matière grise dans les régions du cerveau liées à la régulation des émotions, à l'apprentissage, à la mémoire, aux processus auto-référentiels et à la prise de perspective (5-7). Cependant, une récente méta-analyse sur les changements structuraux et morphologiques du cerveau associés à un type de MBI (méditation) jette un doute sur la généralisation de ces résultats, car différentes techniques et durées de pratique sont associées à différents modèles neuronaux (8). La recherche de mécanismes potentiels de MBI ne devrait pas s'arrêter au niveau neuronal. Le développement des techniques d'analyse de l'expression génique au cours des dernières années en fait un outil important pour les psychologues afin d'acquérir une meilleure compréhension des mécanismes biologiques qui sous-tendent ou interagissent avec les variables psychologiques. Au cours de la dernière décennie, des études qui ont recours à l'analyse de l'expression des gènes dans la recherche des MBI ont commencé à apparaître. En plus d'être une mesure objective d'évaluation et de comparaison de l'efficacité des MBI, l'analyse des changements d'expression génique a une valeur théorique considérable, car elle révèle les mécanismes sous-jacents des effets psychologiques et physiques des MBI. Dans cet examen systématique, nous chercherons à savoir (1) si les MBI peuvent influencer la santé physique en provoquant des changements moléculaires observables sous forme d'expression génique différentielle et (2) quels sont les changements moléculaires qui

sous-tendent les bénéfices psychologiques dans les MBI. En appliquant une approche biologique à l'étude des MBI, on permet de combler une lacune cruciale concernant les mécanismes sous-jacents qui engendrent leurs effets bénéfiques signalés. Dans notre analyse, nous avons inclus une gamme de MBI, comme la pleine conscience et autres formes de méditation, le yoga, le RR, le Tai Chi et le Qigong, toutes les interventions dont on a prouvé les effets bénéfiques sur la santé mentale et physique (9). Nous commençons par décrire les principes de l'analyse de l'expression des gènes et comment ils ont été appliqués aux MBI; ensuite, nous passons à une revue systématique des preuves de leurs effets sur l'expression génique, et quels changements dans l'expression génétique sous-tendent les avantages psychologiques des MBI. Enfin, nous discuterons des implications des études examinées, de leurs limites et nous proposerons des orientations pour les prochaines études.

### Expression des gènes et analyse bioinformatique dans les MBI

Les techniques de détection de l'expression génique produisent une énorme quantité de données quantitatives - une longue liste de gènes. Mais parce que les gènes jouent le plus souvent en équipe - ils travaillent ensemble comme un réseau pour produire un trait observable ou une fonction biologique mesurable - une longue liste de gènes est difficile à contextualiser et à interpréter. Pour compliquer les choses, certains gènes régulent l'activité d'autres gènes. Une façon de faire face à cette difficulté est de commencer par l'analyse statistique, suivie par des analyses bioinformatiques; celles-

ci sont utilisées pour identifier les gènes qui sont dans le même courant (c'est-à-dire réseau) et, par conséquent, ont la même fonction. L'analyse bioinformatique la plus courante dans la recherche sur les MBI est le système d'écoute des éléments de transcription (TELIS). Cette analyse évaluera quel facteur de transcription régule l'expression des gènes au sein d'un ensemble de gènes. Il le fait en scannant les promoteurs du facteur de transcription en reliant les motifs sur-représentés, en relation avec leur prévalence habituelle à travers le génome (10). Dans le contexte de la recherche sur les MBI, les facteurs de transcription les plus recherchés sont ceux qui ont été associés au stress et à l'inflammation. Le facteur clé de transcription est le facteur nucléaire kappa B (NF- $\kappa$ B), qui est produit lorsque le stress active le système nerveux sympathique (SNS) (11). NF- $\kappa$ B traduit le stress en inflammation en modifiant l'expression des gènes codant pour les cytokines inflammatoires (12). Une activité plus faible de NF- $\kappa$ B suggère une diminution de l'inflammation.

### Comprendre le stress et la réponse transcriptionnelle à l'adversité et conservée (CTRA)

Le stress peut être considéré comme une réaction corporelle à des événements perçus comme une menace ou un défi. Cette réaction peut engendrer un risque pour la santé lorsque le stress est grave ou persiste pendant une longue période sans qu'apparaissent les mécanismes d'adaptation adéquats. On a constaté que l'exposition à des facteurs de stress graves peut avoir une profonde influence sur le corps et peut engendrer des changements nocifs dans sa biologie, tels que la réduction de la matière grise dans plusieurs régions du cerveau (13). Les effets du stress vont au-delà du cerveau et peuvent être trouvés dans nos gènes sous la forme d'un CTRA (14). La CTRA est un modèle moléculaire commun qui a été trouvé chez les personnes exposées à différents types d'épreuves, tels que le deuil (15), le diagnostic du cancer (16), le traumatisme (17) et le statut socio-économique médiocre (18). La principale caractéristique de la CTRA est l'augmentation du niveau de gènes pro-inflammatoires conduisant à une inflammation majeure au niveau cellulaire (19). Alors que l'inflammation aiguë est une réaction de courte durée de notre corps, qui augmente l'activité du système immunitaire à combattre les blessures ou les infections, l'inflammation chronique est inadaptée parce qu'elle persiste quand il n'y a aucune menace réelle pour le corps. L'inflammation chronique est associée à un risque accru pour certains types de cancer, maladies neuro-

**« Il existe de nombreuses preuves de l'efficacité des pratiques corps-esprit (MBI) dans l'amélioration de la santé mentale et physique, mais les mécanismes moléculaires de ces bénéfices restent mal compris. »**

dégénératives, asthme, arthrite, maladies cardiovasculaires et troubles psychiatriques (par exemple, la dépression et le trouble de stress post-traumatique) (20, 21). La caractéristique secondaire de la CTRA est la baisse du niveau des antiviraux et gènes liés aux anticorps, qui est associée à la sensibilité aux infections virales, telles que les virus de l'herpès simplex (22), le VIH-1 (23), le virus d'Epstein-Barr (24), le cytomégalovirus (25) et le sarcome de Kaposi (26). Compte tenu de cela, la CTRA est considérée comme une signature moléculaire du stress chronique.

Pour comprendre l'impact des facteurs environnementaux sur le système immunitaire du corps à travers la CTRA, nous devons d'abord décortiquer les mécanismes moléculaires sous-jacents. Considérez ce qui lie un événement stressant à un changement psychobiologique notable, comme l'apparition de la dépression. Slavich et Irwin (19) ont suggéré que le facteur du stress environnemental, qui pourrait être une menace physique ou sociale, va d'abord activer les régions du cerveau associées à la douleur; puis, il va toucher les régions inférieures qui modulent l'inflammation via l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénalien (HPA) et le SNS.

Dans la première étape de la modulation, le SNS initie la production des neuromodulateurs, l'adrénaline et la norépinéphrine. Ceux-ci, à leur tour, provoquent l'inflammation en activant la production de molécules appelées facteurs de transcription qui vont alors lier et activer les gènes pro-inflammatoires et les traduire en protéines cytokines qui peuvent inhiber ou initier l'inflammation. Les cytokines retournent dans le cerveau et déclenchent des symptômes de la dépression [p.ex., humeur sombre, fatigue et anhédonie (27)].<sup>1</sup>

1. **L'anhédonie** est un symptôme médical retrouvé dans certaines maladies psychiatriques et parfois chez le sujet exempt de trouble. Il caractérise l'incapacité d'un sujet à ressentir des émotions positives lors de situations de vie pourtant considérées antérieurement comme plaisantes. (Source : Wikipédia)

Dans la deuxième étape de la modulation, la HPA initie la production d'agents métaboliques (glucocorticoïdes) et du neurotransmetteur acétylcholine qui, dans des conditions normales, supprime l'inflammation. En cas de stress à long terme, le corps s'adapte à leur sécrétion continue et devient moins sensible à leurs effets anti-inflammatoires. Ces processus mènent à la CTRA et, si cette condition est maintenue pendant des années, il y a un risque élevé des maladies liées à l'inflammation, l'infection, le vieillissement biologique accéléré et la mortalité précoce. Il est probable que la CTRA a joué un rôle important dans notre préhistoire de chasseurs-cueilleurs en liant cette réaction de combat ou de fuite avec une expression génique pro-inflammatoire qui fournissait une protection quand il y avait un risque plus élevé d'infections bactériennes dues à des plaies (19). Cette réponse immunitaire aurait pu être adaptative à l'époque mais, dans les sociétés modernes d'aujourd'hui où le stress est principalement le résultat de menaces psychologiques, cette réponse est inadaptée car elle favorise les maladies liées à l'inflammation, à la fois psychiatriques et médicales (28).

## MÉTHODES

### Critères d'examen des études pour cette revue

Nous allons maintenant passer en revue les études sur les MBI (pleine conscience, yoga, RR, Tai Chi et Qigong) qui reprennent l'analyse de l'expression génique comme mesure de résultat, afin d'évaluer les effets sur l'expression des gènes et quels changements dans l'expression des gènes sous-tendent les avantages psychologiques des MBI. On a trouvé ces études en faisant une recherche sur PubMed jusqu'en septembre 2016 et en utilisant la combinaison de mots-clés suivante : (méditation OU pleine conscience OU réponse de relaxation OU yoga OU tai chi OU Qigong) et (expression génique OU micro-réseaux OU transcriptome<sup>2</sup>). Un total de 716 articles en est ressorti et leurs titres et résumés ont été examinés. Nous avons exclu les études qui ne répondaient pas aux critères d'admissibilité suivants :

1. La population étudiée ne devait contenir que des adultes.
2. Des échantillons cliniques et non cliniques étaient autorisés (par exemple : étudiants, patients cancéreux et soignants) et les études avec toute taille d'échantillons ont été reprises.
3. Les études avec des praticiens expérimentés ou non étaient autorisées, ce qui permettait de considérer les études à la fois transversales et longitudinales.



PHOTO CAP

4. Les changements d'expression génique devaient être l'une des variables de résultat (n'importe quel nombre de gènes analysés, n'importe quel type cellulaire et n'importe quelle expression technologique des gènes étaient éligibles).
5. Les variables indépendantes devaient être n'importe quel type de MBI.
6. Les articles devaient être rédigés en anglais.
7. Seuls les articles de recherche étaient inclus. Les revues de presse, méta-analyses, commentaires et actes de conférence étaient exclus.

La sélection a réduit les résultats de la recherche à 18 articles. Les références des articles sélectionnés ont été recherchées afin d'identifier d'autres articles pertinents, mais aucune étude supplémentaire n'a été trouvée. Par conséquent, un total de 18 études avec 846 participants a été retenu dans cette revue. Trois études avaient des conceptions transversales : elles comparaient des praticiens expérimentés à des non-praticiens. Huit études étaient longitudinales : elles suivaient les changements au fil du temps qui survenaient quand quelqu'un apprenait une MBI. Deux études ont mesuré les effets immédiats d'une séance de méditation avec des pratiquants chevronnés, et les trois études restantes comportaient des éléments de type à la fois transversal et longitudinal. Dans la section suivante, nous décrivons la justification de chacune des études, en parallèle avec les procédures employées et leurs résultats. Nous avons divisé les études en trois sections, basées sur la conception de la recherche, et en tenant compte de leur ordre chronologique pour mettre en évidence comment la complexité augmente à mesure que les technologies d'expression génique progressent.

(À suivre)

Traduction : Michèle Van Hemelrijk et Chantal Peselli

2. **Le transcriptome** est l'ensemble des ARN issus de la transcription du génome. L'analyse transcriptomique peut caractériser le transcriptome d'un tissu particulier, d'un type cellulaire, ou comparer les transcriptomes entre différentes conditions expérimentales. (Source : WIKIPEDIA)



## ANNEXE

TABLEAU A1 Abréviations communes et leur définition

BMI	Indice de masse corporelle (IMC), calculé comme suit : poids corporel divisé par la taille au carré
CBT	Thérapie comportementale cognitive, l'approche la plus courante en psychothérapie
CREB	Protéine de liaison à l'élément de réponse cAMP, un facteur de transcription qui régule les gènes impliqués dans la neuroplasticité et la mémoire
CRP	Protéine réactive C, une protéine produite par le foie et qui peut être mesurée à partir du sang comme un indicateur de l'inflammation
CTRA	Réponse transcriptionnelle à l'adversité et conservée, une signature moléculaire du stress
FeNO	Oxyde nitrique fractionnellement expiré, une mesure de l'inflammation des voies respiratoires
GR	Récepteur des glucocorticoïdes, un facteur de transcription qui affecte l'inflammation et la prolifération cellulaire
GSEA	<i>Gene Set Enrichment Analysis</i> , un type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
HPA	Hypothalamus-pituitaire-adrénale (axe), le réseau principal impliqué dans la réponse au stress
IBD	Maladie inflammatoire de l'intestin, terme qui inclut la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse, qui sont des maladies inflammatoires chroniques du côlon et / ou de l'intestin grêle
IBS	Syndrome de l'intestin irritable, une maladie inflammatoire chronique qui provoque des symptômes tels que des crampes, des ballonnements, de la diarrhée ou de la constipation
IL	Interleukine, une protéine qui régule les réponses immunitaires
IPA	<i>Ingenuity Pathway Analysis</i> , un type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
IRF	facteurs de régulation de l'interféron, une famille de facteurs de transcription qui régulent les réponses antivirales
KKM	Kirtan Kirya Méditation, une forme de méditation qui comprend le chant d'un mantra et une gestuelle des doigts (mudras)
MAP	Pratiques de sensibilisation à la pleine conscience, une intervention normalisée de 6 semaines de pleine conscience
MBCT	La thérapie cognitive basée sur la pleine conscience, une approche qui combine la CBT et la pleine conscience
MBI	Pratique corps-esprit, un terme générique pour la méditation, le yoga, la pleine conscience, le Tai Chi, le Qigong et la relaxation
MBSR	<i>Mindfulness Stress Reduction</i> , une intervention normalisée de 8 semaines de pleine conscience
miRNA	microARN, une petite molécule d'ARN non codante qui peut interférer avec l'expression d'un gène après sa transcription
mRNA	messenger ARN, une grande famille d'ARN qui transporte des informations génétiques de l'ADN aux ribosomes
NF-κB	Facteur nucléaire Kappa B, un facteur de transcription régulant un grand nombre de gènes liés à la réponse immunitaire, la survie cellulaire, la différenciation et la prolifération
PBMC	Cellules mononucléées du sang périphérique, cellules sanguines ayant un noyau rond : lymphocytes et monocytes
RR	Réponse de relaxation, elle se réfère à toute pratique qui peut provoquer une réponse physiologique inverse à la réponse au stress
RT qPCR	La réaction en chaîne de la polymérase quantitative en temps réel est une technique de laboratoire qui détecte l'expression des gènes
SK & P	Sudarshan Kirya et les pratiques connexes comprennent des poses de yoga, des exercices de respiration et de la méditation
SNS	Système nerveux sympathique, active la réponse de combat ou de fuite lorsque le stress est détecté
TELiS	<i>Transcription Element Listening System</i> (système d'écoute d'éléments de transcription), type d'analyse bioinformatique des gènes qui changent l'expression
TLR	Toll-like receptor, protéine jouant un rôle dans le système immunitaire
TM	La méditation transcendantale, une forme de méditation basée sur la répétition d'un mantra
TNF	<i>Tumor necrosis factor</i> , une cytokine pro-inflammatoire prototypique qui joue un rôle central dans l'inflammation, le développement du système immunitaire et l'apoptose
TOA	<i>Transcript origin analysis</i> , une analyse bioinformatique qui détermine l'origine cellulaire des changements détectés dans l'expression des gènes
TSST	Test de stress social, test comportemental de la réactivité au stress qui consiste à faire un discours et des opérations arithmétiques devant des juges

# Trek dans l'Himalaya au Népal :

*Bruce Chatwin a écrit : la vie est un voyage qui doit être fait à pied.*

**M**on voyage commence le 25 avril 2015 à Katmandou, quand Ivan et moi échappons à la mort lors du tremblement de terre dévastateur. Nous devons notre salut à notre guide, Bhim Bastola, qui nous a sauvés et à Nilam Bastola, le patron d'*Asian Heritage Treks and Expedition* qui s'est assuré que nous puissions retourner en Belgique. Depuis lors, les Népalais, incroyablement résistants, ont conquis mon cœur.

La mondialisation a complètement changé leur vie. Le pays est heureusement épargné par la violence religieuse mais le chaos climatique est devenu très tangible. Le Népal peut être économiquement pauvre, il est néanmoins riche en traditions, patrimoine culturel et beauté naturelle. Le pays est idéal pour faire des randonnées de plusieurs jours à travers l'Himalaya. Tous ceux qui voyagent du Sud au Nord traversent presque tous les paysages subtropicaux et alpins existants et découvrent une diversité culturelle inégalée. Dans la seule vallée de Katmandou, il y a plus de 3 000 monuments sans être un musée en plein air. Mais ce sont surtout les sympathiques Népalais qui impressionnent le plus.

En février-mars 2016, mon premier voyage a pour but le camp de base de l'Everest et le Kala Patar à 5 550 m. En octobre de la même année, je monte jusqu'à l'Upper Mustang, royaume en bordure du Tibet qui fut le plus longtemps fermé.

En février, mars et avril 2017, je grimpe le long du dos de l'Everest jusqu'aux lacs sacrés Gokyo et Gokyo Ri à 5 483 m. Et le 31 août, à peine 4 mois plus tard, je repars pour le grand circuit autour de l'Annapurna à 5 416 m. Je suis attendue en Belgique pour le 24 octobre.

## Voici mon histoire

À Kathmandu, je suis accueillie par Bhim, mon guide personnel et coach, et le chauffeur, Ramesh : « Bienvenue dans votre résidence secondaire, Michelle. » L'appartement est situé dans le quartier animé de Thamel,

dans une belle maison. Naresh, la personne responsable, fait du thé. Elle a le doigt vert : ma terrasse est pleine de fleurs. Quelles retrouvailles réconfortantes avec tous ces amis : Nilam Bastola, sa femme Mina, le personnel d'*Asian Heritage Treks and Expedition* et de nombreux amis ! Souper à Gaia chez Harry, un merveilleux restaurant et un port d'attache pour de nombreux touristes.

Le lendemain, nous sommes occupés avec les préparatifs de notre trek : louer un sac de couchage, acheter un désinfectant pour l'eau potable, vérifier les sous-vêtements thermiques et les vêtements, les médicaments, etc. Bhim vérifie tout. Je porterai mon sac à dos lourd de 8 kg et il portera 12 kg.

Le 3 septembre, nous partons en jeep vers Pokhara, au début du sentier Besisahar. Là, nous prenons la jeep locale à Bhulbule. La route est une véritable piste hors route. Il pleut des cordes car les dernières pluies de mousson ont persisté cette année.

Bhim détermine notre trek. Nous formons une bonne équipe et je suis également disposée à apprendre. Avec ses années d'expérience en tant que guide et entraîneur, il s'assure de mon endurance et de ma résistance. Nous commençons avec une étape de 3 heures, de 5 à 6 heures



# le grand circuit de l'Annapurna

**« Ne stockez pas vos rêves  
mais réalisez-les. »**

à la fin de la semaine et très rapidement de 8 heures et plus. Je récolte maintenant les bénéfices de mes entraînements journaliers en Belgique: marche quotidienne pendant trois heures durant 3 à 4 semaines et monter-descendre au total plus de 1300 marches d'escalier tous les jours à la maison.

Nous suivons le puissant courant du Marsyandi pendant des jours. Parfois, la rivière a creusé une vallée si profonde qu'il est rarement possible dans les canyons de voir le sommet des glaciers. Nous grimpons et descendons sur des marches escarpées glissantes et des ponts suspendus, mais le paysage avec des chutes d'eau étonnantes, alimentées par des glaciers invisibles, récompense amplement les efforts. La nature est indescriptible et lentement nous voyons au-dessus de la limite des arbres le premier géant de l'Himalaya, l'Annapurna II.

Le 11 septembre, nous arrivons à Manang, à 3540 m. En chemin, nous visitons deux monastères bouddhistes, suspendus aux rochers: les perles Braga et Upper Pisang. Les moines disent avec plaisir un bon mot d'anglais et sont heureux d'avoir une conversation. Les beaux monastères sont des oasis de paix et de méditation.

Bhim prend un jour de repos à Manang. Cela ne signifie pas que je peux dormir tard: une promenade le matin au lac Gangapurna et au glacier, à 4200 m, est au programme. Problème d'acclimatation. La condition est toujours excellente mais je sais que le travail lourd doit encore venir. Nous devons encore faire près de 2000 m au col de Thorongla, à 5416 m. Mais les exercices de taiji et le Qi Gong tous les matins donnent à mes poumons une grande amplitude qui me permet de prendre autant d'oxygène que possible. Ce n'est pas difficile non plus pour moi de pratiquer tous les matins à 5h30. Le soleil levant colore l'Himalaya d'or. C'est indescriptible.

Dans l'après-midi, nous allons au « cinéma ». On ne peut imaginer une image plus surréaliste. Le poêle est au milieu des bancs. Nous choisissons le film *La mort suspendue*.

À Manang, un briefing sur les malaises d'altitude a lieu tous les jours à l'Association de sauvetage de l'Himalaya. Les médecins occidentaux qui travaillent ici forment un important centre d'accueil pour les accidents et les maladies.

Après Manang, Yak Kharka, Ledhar et TorungPhedi suivent à 4450 m. Nous sommes entourés par les géants de l'Himalaya comme Annapurna I, II, III et IV, Manaslu, Lamjung, Chulu Ouest et Est et le Nilgiri. En attendant, nous passons aussi par des glissements de terrain.

À Phedi, Bhim décide de grimper 300 m plus haut vers High Camp, à 4810 m. C'est dur mais c'est une décision très sage. Cela nous aidera beaucoup le lendemain.

En raison de la haute altitude, il est préférable de passer la nuit au High Camp seulement si l'on est très bien acclimaté. Qui ne le fait pas en paie le prix. Bhim me fait manger, boire et me reposer suffisamment. Je n'ai aucun problème avec le mal d'altitude et la teneur en oxygène dans mon sang est optimale.

Le 14 septembre, à 4 heures dans la nuit, nous partons pour le col de Thorongla. C'est un voyage long et pénible au-dessus des nuages mais à 7h30 nous passons le col avec ses nombreuses banderoles de prière. C'est un sentiment indescriptible. Suis-je vraiment à 5416 m, à 66 ans? Je peux à peine le croire. Nous célébrons cette victoire avec une tasse de thé et de nombreuses photos pour la maison.

Après une petite demi-heure à cette altitude, nous devons descendre. À 8 heures, nous commençons et descendons 1600 m d'un seul coup. Mes genoux sont poussés à la limite. Dans l'après-midi, nous arrivons au site de pèlerinage Mukhtinath, à 3800 m, de l'autre côté de l'Annapurna. Nous avons grimpé et descendu plus de 10 heures.



Il fait bondé à Mukhtinath, l'un des plus grands pèlerinages hindous. Après leur cérémonie de nettoyage, les pèlerins marchent sous les 108 fontaines d'eau et demandent ensuite la bénédiction du gourou, ce qui est pour moi un moment de confrontation.

Le lendemain, nous descendons à Marpha, la ville des pommes du Népal. Deux types de pommes y sont produites biologiquement avec l'eau de l'Himalaya la plus pure: la Golden Delicious et la Primo. Elles ont un goût délicieux.

Les sources chaudes nous attendent à Tatopani. Tous ensemble, parce que pendant un trek on rencontre une compagnie internationale, nous fêtons dans les sources thermales le prix du meilleur club sportif que *le Vrije Tai-Ji Beweging* de Pepingen et moi avons reçu.

La ville propre et conviviale de Pokhara signifie le retour dans le monde civilisé et le repos. Mais c'est un excellent endroit pour essayer le parapente. Une expérience incroyable pour évoluer dans les airs comme un oiseau libre, remonter l'Himalaya mais d'une manière différente. Bhim n'est pas à l'aise parce qu'il craint l'atterrissage. En cas d'entorse au pied, notre programme s'effondrerait parce que le trek indigène à 3 100 m et le trek Katchenjunga, très ardu, sont toujours au programme. Mais la «tunrjuf» pensionnée se détache des rochers, évolue avec son parachute et atterrit délicieusement...

Le 21 septembre, Katmandou. Demain, Ivan arrive et nous faisons le trek autochtone avec ses nombreuses minorités. Ensuite, nous nous envolons vers Biratnagar, à la frontière indienne, dans la famille de Bhim, où nous visitons notre projet à l'école et célébrons ensemble Dashain, le plus grand festival hindou du Népal. Ce dernier est une véritable transhumance. Tout le monde veut être avec sa

famille à cette occasion. Tous les vols, taxis, bus, jeeps, camions et tracteurs sont réservés des mois à l'avance.

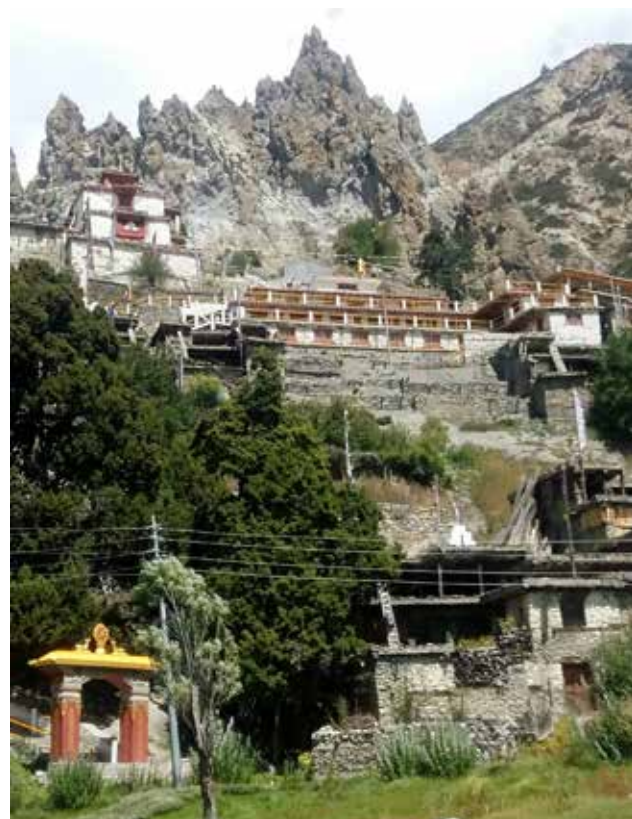
Ensuite, Bhim, Penba le sherpa et moi commençons le voyage le plus exigeant: le camp de base de Katchenjunga, à 5 140 m, la deuxième plus haute montagne du monde, à la frontière avec le Sikkim.

De retour à la maison, à Beert, tant d'expériences et d'impressions doivent maintenant prendre leur place. Pendant mon séjour dans ce beau pays, j'ai connu des moments de bonheur intense mais aussi de profonde déception, des sentiments qui ne sont pas étrangers aux Népalais car, en quelques générations, le Népal actuel est pareil à un téléobjectif avec lequel on peut passer du Moyen Age au 21<sup>ème</sup> siècle.

Aux marcheurs des nombreux clubs de randonnée de la région, je voudrais passer le message suivant: il y a toujours de la vie après votre retraite. Ne stockez pas vos rêves mais réalisez-les. N'attendez plus. Parfois, l'âge est entre les oreilles! Pour des informations sans engagement, vous pouvez certainement me contacter.

**Michelle CORNELIS (Pepingen)**  
**Responsable du centre Vrije Tai-Ji Beweging**  
**michellebekaert@hotmail.com**

*Traduction: M. Van Hemelrijk et Chr. Hebbelynck*



# Ma préférence ?

## Le style Chen...

Toutes les formes de taijiquan ont des similitudes de base. Les postures contribuent à densifier, renforcer le corps. De la raideur on trouve de la fluidité; de la détente profonde on retourne vers le ferme. Le taiji rend par le mouvement les opposés interdépendants. Le Yin ne croît que pour mieux se changer en Yang et vice versa.

Pour ma part, c'est dans le travail du style Chen que ces caractéristiques générales du taiji me parlent le plus. C'est dans ce style, le plus ancien des styles de taijiquan, que mon corps et ma pensée ressentent le mieux ce principe du Yin et du Yang, avec ses variations de rythme (alternance de mouvements lents et rapides), ses « enroulements de soie » (donnant un style fluide, souple, mouvant), ses éclats explosifs (sorties de force) qui viennent de l'intérieur, ses mouvements spiralés qui génèrent une grande énergie, ...

Mes re-découvertes les plus importantes dans cette pratique du style Chen lors de ce module ont été les suivantes :

1. La liberté de mobilisation des articulations du bassin, de la taille que procure le travail des postures basses.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

C'est dans cette zone du bassin que, lors de chaque travail bas, avec un certain temps de pratique on acquiert une souplesse qui permet de moduler l'intensité des mouvements. Les articulations deviennent plus libres et la force peut s'exprimer plus facilement et plus rapidement à partir de n'importe quelle position.

2. Tout ce travail ne peut se faire que par un travail de relâchement maximum. Qualité indispensable pour faciliter la transition et harmoniser les contraires.

3. Le style Chen inclut des mouvements avec les mains et les doigts et, pour moi, nécessite un travail d'étirement sur toutes les articulations du corps plus important que dans les autres styles.

Il paraît que chaque pratiquant a une affinité avec tel ou tel style de taijiquan et que, par la pratique, on finit par avoir une préférence... Ayant travaillé les 5 styles, celui où il a fallu me dire « Ose ! », comme on franchirait une barrière interdite, c'est le style Chen quand je l'ai abordé pour la première fois. Une fois ce déclic, j'expérimente ses déstructurations, ses restructurations, je progresse dans le lâcher-prise, je sens le flux voyager, je donne, je reprends, je l'enfouis, je le fais exploser... Eh bien, quelle sensation de liberté, de bien-être et de plaisir dans mon corps et dans ma tête ! Alors, maintenant que j'ai près de 15 ans de pratique taiji, JE COMPRENDS GEORGETTE.

*Merci Éric, Georgette, Marie-Thérèse, Michelle*

*Merci Michèle pour ta guidance et ton soutien permanent.*

*Merci à tous les pratiquants du CAP pour les échanges de bonne humeur.*

**Mee-Jung LAURENT (Mons, Soignies)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**Module Chen**  
**19 novembre 2017**



PHOTO FARKAS ORSZAGH

# Plonger avec le bâton

**L**e bâton m'a toujours attiré. Peut-être parce que je vis près de la forêt ou que notre chien s'amuse tellement quand, marchant avec moi dans la forêt, il me ramène son bâton quand je le lance. Qui sait ?

Le bâton est vivant. Il est fait de bois et choisir le bon bâton comme arme de taiji n'est pas si simple : il doit bien tenir dans la main et avoir 13 paumes de longueur.

J'apprécie de travailler avec celui-ci comme arme de taiji. Pendant mes plongées sous-marines, je vois beaucoup d'applications à partir de la forme. À première vue, le taiji et la forme du bâton ont peu à voir avec la plongée. C'est ce que l'on croit... injustement. Voici donc quelques exemples.

## Premier exemple :

Les exercices d'échauffement en plongée peuvent être comparés aux 4 exercices de base du taiji : wuji, posture de l'arbre, bras horizontaux ouverts et fermés, bras verticaux de haut en bas avec poussée du sol, etc. Ils sont principalement conçus pour maximiser la respiration. Mais la composante mentale est également très importante : calme, sereine mais alerte et concentrée à toutes les profondeurs et l'environnement dans l'eau. Donc, le dicton taiji – fort comme un rocher, souple comme une tige de roseau et silencieux comme un sage – est 100% applicable ici.

## Deuxième exemple :

L'ouverture, au début de la forme, a une application claire : nous remontons toujours avec une main au-dessus de la tête pour ne pas la heurter contre le bateau ou un autre obstacle ... Trop haut est inutile, trop bas est fatal.

## Troisième exemple :

Sauver un partenaire. Nous nous tournons vers notre partenaire. Celui-ci est « la balle » par le gilet de sauvetage qui gonfle. Nous nous poussons et le faisons remonter.

Cet exercice d'application se retrouve parfaitement dans la forme du bâton lorsqu'on place celui-ci horizontalement au-dessus de la tête. Ne pas garder le bâton trop



PHOTO FARKAS ORSZAGH

bas lorsqu'on le pousse vers le bas car le torse est alors penché en avant, ce qui n'est pas possible en plongée. Le partenaire est toujours devant soi et la bouteille d'oxygène sur le dos. Il faut toujours remonter verticalement avec la moindre résistance.

Si le partenaire ou le bâton sont trop éloignés de soi, cela n'est pas bon non plus, car alors les épaules sont trop sollicitées, avec des douleurs musculaires, et vous ne faites pas remonter le partenaire parce que vous sortez aussi de votre axe vertical, avec trop de résistance.

Avoir son bâton ou partenaire trop haut au-dessus de la tête n'est pas nécessaire non plus car il n'est pas possible de soulever le partenaire très haut, outre que les gens dans le bateau prennent le relais dès qu'ils peuvent l'atteindre.

Il existe de nombreux points communs entre la plongée et la forme du bâton.

Merci Éric Caulier pour les magnifiques leçons.

**Luc DEKNOP (Pepingen)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**Module petit bâton**  
**19 novembre 2017**

*Traduction: M. Van Hemelrijk et Chr. Hebbelyncx*

# Taiji et Parkinson

## Rencontre entre la sclérose en plaques et la maladie de Parkinson

**E**n 2016, Annie est venue pour la première fois au centre du « Vrije Tai-Ji Beweging » de Pepingen. Elle avait toutes les peines du monde à contrôler le tremblement de son corps et rester immobile était presque impossible. Mais elle faisait preuve d'une volonté incroyable.

Les cours avaient déjà commencé depuis plusieurs semaines et le groupe des débutants avait déjà la maîtrise d'une partie de la forme. Nous savons que pour nous, pratiquants de plusieurs années, il n'est pas toujours évident de rattraper le retard si nous avons manqué quelques leçons. Donc, il ne fallait pas en avoir honte, il est normal qu'il faut prendre son temps pour tout assimiler.

Nous avons donc évalué ce que nous pouvions faire et nous avons décidé que, pendant 2 semaines, je lui enseignerais les principes de base avec ma maman. Ceci est nécessaire pour prendre confiance avec la technique approfondie avec laquelle on approche les mouvements de notre corps et le ressenti. La lenteur donnait à Annie

la capacité d'étudier à son propre rythme et d'explorer le ressenti.

Donc, la semaine suivante, nous avons fait l'échauffement avec le groupe, puis nous avons fait une leçon individuelle pour capturer la sensation.

Parce que la posture de l'arbre et rester immobile coûtent beaucoup d'efforts, nous n'avons pas démarré avec celle-ci. Nous sommes passées au ressenti du corps en portant le poids du corps de la jambe gauche à la jambe droite et inversement, les pieds écartés à la largeur des épaules. Ceci permet en premier lieu d'augmenter la stabilité et l'ancrage entre la terre et le corps. À l'écoute du corps, on apprend comment les pieds et les jambes ressentent ce déplacement. Comment les côtés des jambes et des pieds se sentent-ils ? Répandre tout et grandir (se repousser du sol), lâcher tout et s'asseoir sur un banc imaginaire (se détendre et s'asseoir sur un tabouret imaginaire). Et, de temps en temps, un petit stretching pour étirer les muscles et enlever la tension inutile.



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Exercice de base suivant: monter et descendre les bras, les pieds parallèles à la largeur des épaules. Les paumes des mains tournées vers le haut (comme si on présentait quelque chose), monter les bras vers le haut comme s'ils étaient soutenus par une grosse balle qui se gonfle. Tourner les paumes des mains vers le bas avec un mouvement circulaire, laisser glisser les mains sur la balle qui se dégonfle lentement. Simultanément, l'inhalation régulière accompagne le mouvement vers le haut, tandis que l'expiration accompagne le mouvement vers le bas. La visualisation aide à se concentrer sur l'action. Ce mouvement est génial: le spasme dans les jambes et les mains crispées semble disparaître!

Bien sûr, comme tous les élèves, Annie a une grande envie de pratiquer la forme. Par conséquent, nous avons commencé à entraîner les pieds pour le transfert de poids de l'arrière vers l'avant et inversement. Nous nous sommes concentrées sur le ressenti des orteils et dans les talons. D'un pied, le poids se transfère par la jambe à l'autre pied. Nous nous sommes concentrées sur la façon dont le pied s'enracine alors que l'autre sent qu'il se libère pour que nous puissions le déplacer ou le tourner: tourner sur le talon ou les orteils, ou faire un pas.

Le temps est maintenant venu de coordonner également les mains et les bras et aussi la coordination des membres supérieurs et inférieurs. Tout part du bassin car c'est notre guide pour le sens du déplacement.

Incroyable mais vrai, après 2 leçons nous réalisons déjà une bonne coordination.

Nous remarquons qu'Annie a le désir de tout maîtriser. Après chaque leçon, elle s'entraîne à la maison pour maîtriser les nouvelles postures pour la prochaine leçon. La leçon suivante, nous voyons que ça va bien mieux, le tremblement est à peine perceptible lors des exercices.

Ce n'est que lorsque nous faisons beaucoup d'arrêts sur image qu'il y a une petite rechute. C'est très normal, je pense, car je ressens également nombre de tensions dans mon corps pendant un arrêt sur image. Et certaines tensions crient plus fort que d'autres. Le contrôle par la visualisation et avec la concentration sur la respiration sont les seuls outils qui sont disponibles mais cela demande beaucoup de ressources.

Nous sommes très fiers qu'Annie fait déjà toute la forme 2 ans plus tard, ceci grâce à son grand engagement et aux nombreux entraînements à domicile. Nous sommes aussi tellement contents que le lendemain elle arrive à sortir du lit sans aide. Malheureusement, la dernière hospitalisation et le changement de médicaments ont un peu déréglé la machine. À nous d'essayer de remettre le système à jour.

Tout le monde perçoit une grande différence quand nous la voyons au cours. Le Taiji lui donne un bon contrôle de ses mouvements grâce à sa concentration et à la respiration. Parfois, nous la regardons et nous nous étonnons quand nous la voyons exécuter les mouvements avec grâce et fluidité.

Bravo Annie, nous espérons que le Taiji puisse encore t'apporter beaucoup d'améliorations dans tes fonctions physiques et dans la vie quotidienne. La sensation et la visualisation sont la clé pour un bon fonctionnement et le contrôle de ton corps.

Également un grand merci à Éric de bien vouloir partager avec nous sa connaissance du bon fonctionnement du corps.

**Pascale DECOSTER (Pepingen)**  
**Évaluation des Master Classes 2016-2017**  
**11 novembre 2017**

*Traduction: M. Van Hemelrijk et Chr. Hebbelynck*

*Chère Pascale,*

*je suis pleine d'admiration pour ton énergie et l'aide que tu apportes. Tu as pris l'initiative d'aider Annie. À Pepingen tout le monde, à commencer par Annie, t'en est reconnaissant. Qui mieux que toi, avec ta sclérose en plaques, sait ce que l'on peut ressentir avec ce type d'expérience? Tu connais la nécessité de tous ces petits exercices intermédiaires pour arriver à un résultat. Tu as rassemblé force et énergie pour y arriver et cela fait de toi une personne unique.*

Michelle Cornelis  
Professeur de l'École de Taijiquan Éric Caulier  
Présidente du Vrije Tai-Ji Beweging Pepingen



AVRIL 2018

7-8 AVRIL

## Stage taichi et aquarelle

(voir page 4)

10 h – 17 h

Lieu : Syndicat d'Initiative d'Aubange (salle La Harpaille),  
26 r. de Clémarais – 6790 Aubange

Participation : 100 € (sans matériel)

Repas : prévoir son pique-nique

Info : mtbosman@ulb.ac.be 063/38 45 40

29 AVRIL

## Fête annuelle de notre école



PHOTO Julien CROMBEZ

12.30 h – 18 h

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

Date limite d'inscription : 22 avril

Infos : voir carton d'invitation

**Nous avons besoin de petites mains pour  
la préparation de la salle (sam. 28),  
les équipes apéro et buffet (dim. 29) !**

Contact : michele.vh@gmail.com 0476/46 01 21

## 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)

### 2018 : ANNÉE DU TOURISME U. E. – CHINE

#### « Voyages en Chine »

### Mundaneum (Mons)

22 juin :

**grande exposition** dédiée aux voyages en Chine  
(Partenariat Mundaneum-Umons)

14-15 septembre :

- **démonstration** de tai chi (en collaboration avec le violoncelliste Jean-Paul Dessy)
- **table ronde** : *Arts internes et santé intégrative* (avec les dr P. Lauwers et Chr. Massot, M-Th Bosman, G. Methens et É. Caulier - Animateur : Ph. Basquin, ancien rédac. en chef de France Télévisions)

22-23 septembre :

**Numédiart** (infos dans notre prochain numéro)

6-7 octobre :

**table ronde** (avec Patricia Giot, Dominique Yernaux, É. Caulier et M-Th. Bosman - Animateur : Ph. Basquin)

13-14 octobre :

*Actualité des Arts internes*

- **Table ronde** (Animateur : Ph. Basquin), **conférences**, **ateliers** (avec Catherine Despeux, J-J Sagot, Georges Favraud et É. Caulier)

28 JUILLET- 1<sup>er</sup> AOÛT 2018

## Stage international d'été

- Cadre paisible de l'**Abbaye de Saint-Denis (Mons)**
- **Soleil** (inclus), peut-être un peu de pluie (belge)
- **Ambiance** bon enfant
- Pêché de **gourmandise** à midi (et durant les pauses)
- **Exploration** du taijiquan, selon son niveau

# 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

### **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> dan

### **Professeurs honoraires :**

Dominique Smolders

Roger Descamps

### **Professeurs :**

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

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

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

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

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

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

René Getti, 2<sup>ème</sup> dan  
(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) ;

Jacques Badin (France) ;

Henri Behr (Soignies) ;

Pascale Decoster (Pepingen) ;

Vincent Gallé-Fontaine (Battincourt) ;

Hélène Horeau (France) ;

Martine Puttaert (Battincourt).

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

Albert Einstein



*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 ban-**

**caire :** consulter votre professeur ou le  
triptyque de votre cours.

## **SOMMAIRE**

ÉDITO 2

### **L'HIVER EN BREF**

CHINE de hier et de maintenant 3

### **ÉVÈNEMENT**

20 ans à Battincourt 4

### **SANTÉ**

Quelle est la signature  
moléculaire des pratiques  
corps-esprit ? 4

### **CE QU'ILS EN DISENT**

Ma préférence ? Le style Chen... 10

Plonger avec le bâton 14

Taiji et Parkinson 12

AGENDA 17

MASTER CLASS 18

PRATIQUER LE TAIJIQUAN 19

<http://www.taijiquan.be>