



© urbanbalazs - fotolia.com

En cette saison de l'année, quand l'air est doux et plaisant,
ce serait injure à la nature et vraiment dommage
de ne pas aller au dehors voir sa magnificence
et partager sa façon de relier le ciel et la terre.

(John Milton)

Découvrir et mieux utiliser les potentialités du corps

Avec l'abstraction croissante et le développement du virtuel, nous oublions de plus en plus que nous avons un corps, que nous sommes un corps, excepté lorsque celui se rappelle à nous via quelques dysfonctionnements.

Des pratiques telles que le taijiquan préviennent non seulement nombre de ces dysfonctionnements, mais permettent de vivre de multiples expériences inimaginables dans et à partir du corps. Le corps est une vaste demeure que nous habitons à peine. L'art de vie chinois permet de redécouvrir les trésors enfouis dans les caves ou cachés dans les greniers. Progressivement, il nous invite à explorer les moindres recoins et à faire le tour des abords.

Lorsque nous commençons la pratique, nous découvrons à quel point nos corps sont « noués » et « troués » à différents niveaux: chair, perception et conscience. Je ne perçois pas certaines zones corporelles, je n'ai pas conscience des trajectoires effectuées dans l'espace par les différentes parties de mon corps. La répétition des mouvements fondamentaux délie graduellement les nœuds et remplit doucement les trous. En avançant dans la pratique, je ressens mon corps en toutes circonstances, je perçois sa vitalité lorsqu'il est en bonne santé. Je ressens mon corps mais, en plus, je ressens avec mon corps. Son potentiel d'expressivité se réveille, mon corps redevient un remarquable outil de communication. L'importance de la communication non verbale devient une réalité concrète. La pratique des mains collantes me sensibilise à l'écoute et à la compréhension par le corps de variations de plus en plus ténues chez mon partenaire (positionnement, tonus, rythme, intention). Mon corps, telle une antenne parabolique, devient capable de recevoir et d'émettre des ondes de plus en plus subtiles à des distances de plus en plus longues. L'empathie et la mise en accord avec mon environnement résultent bien de l'actualisation de dispositions corporelles.

“ *Pour Michel Bernard, le corps est le symbole de tous les symboles existants ou possibles. Tout le symbolise et il symbolise tout.* ”

Le monde change de plus en plus vite, les savoirs dans tous les domaines sont de plus en plus rapidement obsolètes. Les formations deviennent de plus en plus longues. Toute notre vie, nous sommes sommés d'actualiser nos connaissances. La formation devient un processus continu. Nous sommes tous d'éternels apprenants. On nous demande d'apprendre à apprendre mais personne ne nous dit vraiment comment s'y prendre. Les sciences cognitives ont montré l'importance du corps et de l'imagination dans tous les processus d'apprentissage. Les maîtres de taijiquan l'ont expérimenté depuis longtemps, ce sont deux clés de leur méthode.

Ne nous trompons cependant pas: si notre société contemporaine se livre à une véritable apologie du corps, c'est pour le récupérer et en faire un objet de consommation. Une réelle ré-appropriation du corps nous amène à démystifier un certain culte du corps et à nous questionner sur sa prétendue libération.

Toutes les disciplines s'intéressent aujourd'hui au corps, plusieurs centaines de thèses ont été réalisées en France ces 40 dernières années via une bonne cinquantaine de laboratoires travaillant plus ou moins directement sur cette thématique. Aux États-Unis, les universités les plus prestigieuses évaluent les effets des « techniques corps-esprit ». De multiples effets positifs sur la santé ont été mis en évidence dans la pratique du taijiquan. L'intitulé même « techniques corps-esprit » indique le positionnement: référence au paradigme dualiste, hérité de Descartes. Pour aller plus loin, il est nécessaire de dépasser cette vision. Quoi qu'il en soit, le corps ne peut être pensé que dans sa multiplicité, sa complexité et ses paradoxes. Au-delà des mots, le taijiquan nous permet d'expérimenter « que peut un corps? », « que peut mon corps? ».

Éric CAULIER



24 janvier
Stage tous niveaux
Abbaye de Saint-Denis



PHOTO CAP

Vous avez été nombreux à participer à notre deuxième stage de cette année académique. Pour les uns, il a été une découverte à la fois de notre pratique et de notre école ; pour les autres, il a été une occasion de plus de se retrouver dans un lieu auquel nous nous sommes attachés pour revisiter les fondamentaux du style Yang sous la conduite d'Éric Caulier. Journée studieuse... et gourmande! Pour en savoir plus, lire le commentaire d'Annie en page 9.

6 février
Parade du Nouvel An chinois
Bruxelles

Ce jour-là, il n'a pas plu... Organisée conjointement par l'Ambassade de Chine, la Mission chinoise auprès de l'U.E. et la commune de Bruxelles, la première édition de la Parade du Nouvel An chinois a attiré une foule nombreuse. Haute en couleurs et rythmée par le son du grand tambour, elle a inauguré l'année du Singe. Plusieurs associations ont été invitées à y participer, dont notre École. Vous trouverez toutes les photos de ce grand moment sur notre site et les impressions de Carine en page 11.



PHOTO CAP



TAIJIQUAN

ECOLE ERIC CAULIER



PHOTOS CAP

Fête annuelle Jaarlijks feest

Abbaye de Saint-Denis • 1/5/2016 • Sint Denijsabdij

A NOTER
INVITATION

La C^e des Nombreuses Petites Mains recrute pour :

- la préparation de la salle le samedi 30 avril
 (contact : Mee-Jung LAURENT
 0472/59 92 29 ou 065/73 11 69)
- la préparation de l'apéro le dimanche 1^{er} mai
 (contact : Michèle ORSZÁGH
 0476/46 01 21 ou 065/31 80 35
 michele.vh@gmail.com)
- servir à l'apéro et au buffet
- la vaisselle
 (moment très convivial !)

Du Japon à la France : comment faire exister l'énergie dans la transmission du shiatsu ?¹ (2^{ème} partie)

Julie DESCCELLIERS

Doctorante, CESAMES, université Paris V René Descartes

3. De l'énergie comme une force tangible

La pratique du *shiatsu*, telle qu'elle est enseignée, nécessite la manipulation de l'énergie. Pour cela, l'élève doit apprendre à la « sentir » en lui-même et dans le corps de l'autre. À cette fin, les professeurs emploient de nombreux procédés, qui visent à donner aux élèves les moyens de matérialiser un peu plus l'énergie, et de lire dans le corps le signe de sa présence.

a) Le *ki* est là

Malgré la curiosité des élèves pour le discours qui leur est transmis, il arrive que certains refusent d'admettre l'existence de l'énergie². Pour certains professeurs, cette résistance, en France, constitue une différence radicale avec le Japon :

Le Japonais ne met pas en doute un seul instant l'existence de l'énergie. Par contre, en France, quand je parle de l'énergie pour la première fois à des élèves, ils me regardent l'œil rond, et il y en a un qui m'a dit l'autre fois : « Oui, enfin bon, ça c'est une explication, mais on pourrait aussi bien parler de génies ! » J'ai répondu : « Non, non, non, non. L'énergie, je la démontre. » Alors dans mes cours, voilà comment je fais. Je me mets en position *zazen*³. Et puis je demande à quelqu'un qui reste debout de poser ses mains sur mes épaules et, sans me secouer, de me pousser avec le plus de force possible vers l'arrière pour me renverser. Si l'on se place d'un point de vue géométrique, je pèse soixante-dix-huit kilos, si le type en pèse aussi soixante-dix-huit, il doit me renverser. Alors, la première fois, il me renverse sans difficulté. Ensuite, je mets l'extrémité de mes index contre ses avant-bras, il me pousse, et là il ne me renverse plus. Il se fait aider par une ou plusieurs autres personnes, mais je ne tombe pas. Pourquoi ? Je n'ai pas d'efforts physiques à faire, c'est un effort de concentration : j'amène toute mon énergie

dans le *tanden*⁴, je relie ce point au sol, et je me sers de l'énergie des autres pour m'ancrer encore plus au sol. Donc plus ils appuient fort, plus je suis ancré. [...] Dans mes cours, j'oblige mes élèves à se mettre en *zazen*, je pousse sur eux, ils viennent pousser sur moi, et toujours je leur dis : « Voilà. Tu es plus grand que moi, tu es plus fort que moi, et pourtant tu ne peux pas me renverser. Tu te mets dans la même position, et moi je te renverse. Il y a quelque chose qui intervient : c'est l'énergie. »

Par cette expérience, le professeur met en scène un phénomène inexplicable – la résistance du corps à une force physique d'intensité supérieure à la sienne – et le relie explicitement à la notion d'énergie. Il construit à travers le corps la présence de cette composante invisible qu'est le *ki*. Il inscrit l'expérience dans le registre scientifique en la qualifiant de « démonstration » puisque, comme le souligne Jean Pouillon, « La science démontre. Ainsi s'oppose-t-elle à la croyance qui se passe de démonstration ou vise l'indémontrable » (1993:27). Néanmoins, ne confère-t-il pas à l'expérience un caractère scientifique qu'elle ne peut avoir ? Cela expliquerait que, comme il le reconnaît lui-même dans la suite de l'entretien, « certains élèves refusent d'admettre l'existence du *ki*, ils disent : "il y a un truc,

1. Article paru en avril 2006 dans le n° 30, *Ethnographies japonaises, des Ateliers d'anthropologie*, Revue éditée par le Laboratoire d'ethnologie et de sociologie comparative, pp 283-311 © Labethno <http://ateliers.revues.org/93>

Nous remercions l'auteur et la revue de nous avoir aimablement autorisés à publier ce texte.

2. Néanmoins, de tels cas font figure d'exception. Pendant mes deux années d'apprentissage du *shiatsu*, je n'ai jamais été confrontée à cette résistance de la part des élèves que j'ai côtoyés.

3. Autrement dit, dans la position du lotus.

4. Le *tanden* est un point situé trois doigts sous le nombril. Pour les Japonais, il est le siège du *ki*.

là".» La signification attribuée à la réussite de l'expérience procède en effet d'un saut logique que tous ne sont pas prêts à accepter, car si le professeur montre bien qu'«il y a quelque chose», il ne démontre pas la présence de l'énergie. Pour les élèves qui, au contraire, acceptent de faire le saut, l'opération pourrait s'expliquer selon la formule développée par Octave Mannoni: «Je sais bien... mais quand même» (1969). Car pour eux, il se passe quand même quelque chose d'incroyable qui exige une explication – qui sera donnée en termes d'énergie.

“ *L'élève doit apprendre à travailler en respirant par le bas-ventre (hara en japonais), supposé être le centre à partir duquel l'énergie se diffuse et circule dans le corps.* ”

Les professeurs emploient d'autres procédés pour «faire sentir» l'énergie aux élèves de façon beaucoup plus immédiate, par des exercices corporels. Ainsi, dans un des deux cours de deuxième année, les élèves s'exercent à «sentir», en eux-mêmes et sur les autres, le trajet du méridien du poumon – qui va d'un point situé sur le poumon jusqu'au pouce. Si l'élève ne parvient pas à sentir le trajet sur son propre bras, le professeur exerce alors deux pressions simultanées sur les premier et dernier points du méridien, tout en étirant le bras de l'élève. L'efficacité de ce procédé est saisissante: pour l'avoir moi-même expérimenté, j'ai «senti» se dessiner à l'intérieur de mon bras une ligne dont le trajet paraissait semblable à celui qu'est censé emprunter le méridien du poumon.

Quoique différentes, les deux expériences exposées ci-dessus ont un point commun: elles permettent aux professeurs de relier des sensations physiques à la présence d'une composante invisible. Dans la première, la résistance du corps du professeur est associée à l'action de l'énergie. Dans la seconde, la sensation physique éprouvée sur le bras est reliée à un trajet spécifique qu'elle emprunte. Ainsi, à ceux qui n'«admettent» pas ou ne «sentent» pas sa présence, les professeurs montrent que le *ki* est bien là.

b) À la découverte de l'énergie

Si tel est le cas, encore faut-il que leurs élèves en fassent par eux-mêmes l'expérience, à travers l'apprentissage

pratique du shiatsu. Lors d'un entretien, mon professeur de première année explicite son point de vue:

Moi, je crois que l'énergie, vous allez la découvrir en pratiquant. C'est aussi la tradition japonaise qui n'est pas de dire tout mais qui est de faire, de mettre en condition l'élève pour qu'il trouve lui-même telle ou telle sensation, tel ou tel mouvement, et obtienne tel ou tel résultat. Et ça doit être l'objet d'une maturation chez l'élève. Je pense que ça vient au fur et à mesure.

Dans cette perspective, nombreux sont les professeurs qui se refusent à transmettre le moindre contenu théorique à leurs élèves pendant la première année⁵, ainsi que l'évoque Marie, qui suit un autre cours de première année:

La méthode du professeur s'étale sur trois ans, et la première année tu ne fais qu'apprendre à toucher. Donc il n'y a pas de théorie, rien, on ne fait que toucher. Et on mime ce que le professeur est en train de faire, mais sans aucune théorie, donc on ne sait pas ce qu'on fait. On ne travaille que le toucher, comme ça, et à l'instinct.

Ce qui est souvent perçu – et présenté dans les cours – comme l'apprentissage d'un toucher d'ordre «instinctif» repose en fait sur la maîtrise de pratiques dites «essentielles» au processus de «découverte» de l'énergie. Les professeurs insistent sur trois éléments primordiaux. Premièrement, comme dans les arts martiaux japonais, l'élève doit apprendre à travailler en respirant par le bas-ventre (*hara* en japonais), supposé être le centre à partir duquel l'énergie se diffuse et circule dans le corps. Si la pression se fait au moyen des pouces, le donneur est censé l'exercer à partir du *hara*, c'est-à-dire non pas par la force des bras, mais avec le poids du corps. Ainsi, il sera capable de faire circuler son énergie jusque dans ses pouces, puis dans le corps du receveur. Deuxièmement, l'élève s'habitue à se positionner en *seiza* – assis sur les talons – ou en fente, à garder le dos droit afin de conserver une posture ferme. Il doit placer ses bras de façon perpendiculaire ou parallèle au corps du receveur, garder les épaules détendues tout en ayant les bras raides, pour bien doser la pression, «sentir» l'énergie de l'autre et

5. Mon professeur de première année, quant à lui, consacrait une heure du cours à la pratique du shiatsu et une demi-heure aux aspects théoriques de la médecine chinoise.



© freehandz - Fotolia.com

permettre la circulation énergétique entre son corps et celui du receveur. Il doit toujours garder un genou à terre. Troisièmement, le *shiatsu* se pratique au sol et le praticien, qui travaille sur l'ensemble du corps du patient, change souvent de position: la pratique du *shiatsu* est donc très physique; l'élève doit apprendre à se mouvoir en toute fluidité autour du corps du receveur, pour ne pas bloquer la circulation de l'énergie dans son corps.

Lors d'un cours, la « mise en condition de l'élève » se déroule de la façon suivante. Les professeurs montrent un enchaînement de mouvements en demandant un « cobaye » parmi les élèves. Ceux-ci observent, puis se mettent deux par deux et répètent cet enchaînement en silence. Ensuite, les professeurs invitent les élèves à mettre des mots sur les sensations « ressenties », tant en pratiquant qu'en recevant. Le donneur a-t-il « senti des choses » sous ses pouces ? Comment le receveur juge-t-il la qualité des pressions ? En a-t-il senti des effets à des endroits particuliers ? L'insistance porte donc sur l'intérieur du corps et le donneur est toujours sanctionné par les impressions du receveur⁶. Pour ceux qui « sentent des choses », introspection à laquelle ils sont constamment incités par les professeurs, les sensations

pourront servir de support à l'explication en termes d'énergie. Si les élèves affirment « ne rien sentir », ils assurent que « ça va venir ». Néanmoins, on remarque qu'ils répondent souvent aux difficultés – à sentir le trajet d'un méridien par exemple – en termes techniques: pour « sentir » quelque chose sous ses pouces, l'élève doit, répètent-ils, conserver une posture ferme mais détendue et respirer par son bas-ventre. L'acquisition de cette technique est mise en avant dans le discours des professeurs. C'est, selon eux, grâce à elle que l'élève développera le toucher énergétique du *shiatsu*. Le corps est donc envisagé comme un instrument capable de repérer puis de manipuler le *ki*. Le fait de présenter comme nécessaire sa préparation – et de la justifier, comme c'est parfois le cas, par la référence exotique à une « tradition japonaise » – anticipe les doutes susceptibles de survenir chez celui qui ne « sentirait rien », et qui en déduirait donc qu'il n'y a rien. Pendant le cours, l'apprentissage est d'emblée présen-

6. Il est significatif que, lors du passage de l'examen de praticien, l'élève soit évalué par deux examinateurs: un premier, qui observe sa manière de travailler; un second, qui reçoit le *shiatsu*.

té comme une « maturation », une quête de longue haleine, et l'absence de sensations est imputée à un usage encore maladroit du corps. C'est en l'utilisant de façon adéquate et en se montrant attentif, certifie le professeur, que l'élève réussira à sentir le *ki*, en lui et dans le corps de l'autre.

c) L'entretien et la protection de son énergie

Pendant les cours, la pratique du *shiatsu* est définie comme un « échange énergétique » entre le donneur et le receveur. Si l'élève doit apprendre à manipuler l'énergie dans le corps de l'autre, cela ne suffit pas pour donner un bon *shiatsu*. Il doit aussi être capable de faire circuler l'énergie dans son propre corps.

Pour cela, la plupart des professeurs commencent leurs cours par des exercices corporels supposés « réveiller le corps et faire circuler l'énergie ». Il s'agit essentiellement d'étirements qui ont pour objectif de stimuler la circulation énergétique dans les méridiens. Au cours de ces exercices, les élèves ressentent de la chaleur dans leur corps, signe, pour les professeurs, que l'énergie circule. Au contraire, la raideur de certains est interprétée comme l'indice de blocages énergétiques. Car, expliquent-ils, la souplesse est le signe extérieur que l'énergie circule à l'intérieur du corps en toute fluidité. Inversement, plus la personne se montrera souple, mieux son énergie circulera. Les professeurs conseillent donc de réaliser régulièrement des exercices corporels en dehors des cours afin de « faire circuler le *ki* ». Ils recommandent souvent la pratique d'un art martial, dont les exercices centrés sur le *hara* leur permettront plus particulièrement de « travailler le *ki* » et ainsi de « se recharger en énergie ».

Parce qu'il peut « se recharger en énergie », le praticien de *shiatsu* est susceptible, également, de s'en vider. Un de mes professeurs de deuxième année insiste sur cet aspect pendant un entretien :

Le *shiatsu* peut être fatigant, mais ça dépend vraiment de la façon de travailler, de la posture [...] C'est pourquoi je suis très exigeant la première année en ce qui concerne la posture, parce qu'on ne s'en rend pas compte au départ, et après ça devient très important. Et si c'est raté, c'est raté pour toute la vie, car on prend de mauvaises habitudes. On se vide complètement de son énergie soi-même, et de plus on est moins efficace.

L'extrême codification de la posture du corps a donc aussi pour objectif de préserver l'énergie du don-

neur, ceci afin de faire profiter au mieux le receveur des bénéfiques du *shiatsu*. La fermeté de la posture et la respiration par le *hara* sont présentées comme autant de moyens censés permettre au donneur d'utiliser son énergie à bon escient. Car le risque de cette « rencontre énergétique entre deux personnes » est que l'énergie du donneur soit « absorbée » par celle du receveur. Et c'est aussi parce que l'énergie circule entre les deux corps que les professeurs rappellent constamment aux élèves de garder un genou au contact du sol : c'est « la prise de terre », qui permet au donneur de « ne pas garder en lui les tensions du receveur ». Dans cette même perspective, ils insistent sur la nécessité de se laver longuement les mains à l'eau froide, en faisant soigneusement couler l'eau depuis les avant-bras, après avoir donné un *shiatsu*.

Au cours de ces pratiques assorties de métaphores sur le corps, l'élève apprend donc à concevoir son corps comme un contenant rempli d'énergie qu'il doit entretenir pour garantir l'efficacité de sa pratique. Si le *shiatsu* est une technique de soin sur autrui, l'attention est également portée sur le corps de l'élève pendant le cours. L'énergie est fragile et circule d'un corps à l'autre. Le receveur peut l'enlever au donneur, mais il peut aussi, telle une batterie, se vider et se recharger. C'est ainsi que les professeurs rendent familière une notion étrangère. On note qu'ils jouent sur les degrés d'éloignement et de proximité : dans le paragraphe précédent, le *ki* se montrait inaccessible – par référence à la « tradition japonaise » ; ici, il se rapproche à travers des métaphores triviales associées à l'énergie, sa traduction courante.

d) La reconnaissance de l'énergie

Pendant les exercices corporels, on l'a vu, la souplesse et la chaleur sont pour les professeurs autant de signes qui témoignent de la circulation de l'énergie. L'enseignement du *shiatsu* fournit aux élèves différents moyens de reconnaître le *ki*. Ainsi, dans l'apprentissage du diagnostic énergétique, l'élève doit exercer des pressions digitales sur le bas-ventre (*hara*) ou sur le dos du receveur afin d'y repérer les zones *kyo* (vides d'énergie) et *jitsu* (en excès d'énergie). Les professeurs expliquent que ces caractéristiques traduisent, selon les méridiens avec lesquels ces zones sont en correspondance, le dysfonctionnement de tel ou tel organe. Pour un point *jitsu*, il y a toujours un point *kyo*, soulignent-ils. Les zones *kyo* sont souvent molles au toucher : le pouce s'y enfonce. Elles peuvent aussi être froides. Au contraire, les régions *jitsu* sont plutôt tendues et ont tendance à être très chaudes. Ensuite,

“ **La plupart des professeurs commencent leurs cours par des exercices corporels supposés « réveiller le corps et faire circuler l'énergie ». Il s'agit essentiellement d'étirements qui ont pour objectif de stimuler la circulation énergétique dans les méridiens.** ”

l'élève doit pouvoir rétablir la circulation énergétique dans le corps du receveur. Il « dispersera » l'énergie jitsu par des pressions rapides et superficielles. Il pourra aussi appliquer une pression légère sur un point *jitsu* et attendre que celui-ci « s'ouvre » progressivement sous son pouce – autrement dit, qu'il oppose une moindre résistance à sa pression. Les points *kyo* seront « tonifiés » par des pressions plus longues : il faudra aller chercher l'énergie en profondeur et attendre qu'elle « remonte » – ce qui se traduira par une plus grande fermeté sous les doigts. C'est ainsi que l'élève apprend peu à peu à décoder certaines sensations ressenties dans le corps de l'autre selon une nouvelle symbolique. Un professeur explique :

Mes élèves font de la théorie et de la pratique. Puis ils commencent à pratiquer. Et, au fur et à mesure qu'ils pratiquent, ils remplacent la théorie par de l'intuition. Une patiente arrive, l'élève pose la main sur son dos, il sent des points durs, des points mous. Il va en déduire qu'il y a des endroits où l'énergie s'est accumulée et va donc agir en conséquence.

S'il s'agit pour l'élève de reconnaître – et de caractériser – l'énergie, cette quête n'est jamais solitaire. Elle est toujours guidée par la voix du professeur. Celui-ci relie

explicitement des sensations à une explication formulée en termes d'énergie. Il joue toujours un rôle de médiateur essentiel, nommant ce qui relève pour l'élève du domaine du ressenti – la résistance, ou non, d'un point à la pression ; sa chaleur. Il matérialise l'énergie en la présentant à travers des catégories qui semblent aller de soi, tant elles sont courantes. D'ailleurs, un des professeurs qualifie ce processus d'interprétation de simple déduction, gommant par là l'acte de transmission du savoir. Il s'agit pour lui de reconnaissance immédiate, spontanée, bref, de toucher intuitif. Pourtant, comme les zones *kyo* et *jitsu*, les endroits durs, ou mous, sont à identifier par l'élève. En effet, un point ne se présente jamais comme tel : tout dépend de la zone corporelle touchée, de la masse musculaire de la personne. De plus, les professeurs précisent qu'un point peut être dur en surface et mou en profondeur, ou l'inverse. Au final, reconnaître ces zones constitue déjà une interprétation des sensations. Mais ce sont là des clefs interprétatives moins exotiques et plus familières que le *ki*.

Les pratiques étudiées jusqu'alors montrent par quels procédés les professeurs lisent et apprennent à lire la présence du *ki* dans les sensations. Parce que le shiatsu est une technique de soin par le corps, la reconnaissance de l'énergie doit s'opérer par le corps. Et c'est en mimant et en répétant toujours les mêmes gestes que les élèves sont supposés développer le toucher énergétique requis pour la pratique du shiatsu. Néanmoins, l'apprentissage pratique s'accompagne aussi de discours qui fournissent continuellement, par le biais de métaphores et de catégories triviales, des outils de reconnaissance. Si l'énergie ne se manifeste jamais aux élèves de façon immédiate, la théorie énergétique chinoise telle qu'elle est transmise pendant leur apprentissage entend leur offrir des gages de sa présence, comme on va le montrer.

(À suivre)

Quelles leçons ai-je à tirer de ce cours ?

Mon arrivée au cours de taiji est due à la perte d'un être cher, Angelo, l'ayant accompagné dans la maladie et sa mort, ainsi que le rejet de sa famille, particulièrement de sa fille, suite à son décès. Sentiments de peine, de colère, d'infériorité et de désorientation s'en sont suivis.

C'est Odette, une élève du groupe Énéosport (Mutualité Chrétienne), qui m'a amenée dans ce cours. Tous les participants sont sympas. Ce sont en majorité des femmes au-delà de 60 ans et un pépère, «le coq dans son poulailler» comme dit Michèle.

De septembre à janvier, le professeur initie les débutants une demi-heure plus tôt que les anciens élèves afin de les aider à se mettre dans le bain. En janvier, les deux groupes sont réunis.

Michèle nous apprend en premier lieu le salut taiji et sa signification : poing droit, combat – main gauche au-dessus, cœur – deux mains tournées vers l'extérieur, ouverture vers l'extérieur. Nous

“ Un dimanche, un stage à Saint Denis, est une expérience agréable. ”

faisons à chaque leçon les cinq exercices de base.

Elle met l'accent sur la douceur des mouvements que nous faisons, sur l'enracinement et la connexion au ciel (nous sommes un pantin suspendu par un fil au ciel), ainsi que le vide accompagnant la posture wuji, sur l'importance de l'inspiration et de l'expiration au cours des exercices, sur la tenue du corps (les quatre perles alignées).

Elle nous enseigne la posture de l'arbre, la petite balle, la moyenne balle, la grande balle, le paré, nous initie à la coordination des gestes (haut, bas) et faisons de petites marches à l'aide des pas du clou, pas vide-talon, pas vide-pointe,

pas de l'arc, pas croisé, en coordination avec les bras. Elle nous sensibilise aussi à la culture chinoise.

Quelles leçons ai-je à tirer de ce cours ?

Le salut taiji est quelque part le symbole de l'accueil à toute journée qui commence : poing droit (lutte), main gauche (cœur et sentiments qui arrosent la lutte) et ouverture vers les autres.

L'importance de l'instant présent étant nécessaire pour le suivi de l'assimilation des exercices, elle se répercute dans le vécu quotidien (je dois accomplir mes gestes en toute conscience et en toute présence).

Par le fait de rencontrer des gens, les contacts étant cordiaux et le cours me plaisant, je suis heureuse d'ouvrir les yeux le mercredi. Par rapport à l'exclusion subie par la fille d'Angelo, mes sentiments de colère et d'infériorité ont régressé. Je suis consciente que je ne suis pas meilleure qu'elle mais suis heureuse que nous ne sommes plus dans la même sphère même si dans «Ho'oponopono¹» il est



PHOTO CAP

1. Le Ho'oponopono (ho-o-pono-pono, parfois traduit en «remettre les choses en ordre», «rétablir l'équilibre») est une tradition sociale et spirituelle de repentir et de réconciliation des anciens Hawaïens. Des coutumes identiques de thérapie familiale se retrouvent aussi dans toute la région de l'océan Pacifique. Le ho'oponopono traditionnel était dirigé par un ou une kahuna lā'au lapa'au (prêtre guérisseur) pour guérir les maladies physiques ou psychiques au sein des groupes familiaux. La plupart des versions modernes sont conçues de telle façon que chacun puisse le faire seul. (source : Wikipédia)

dit que nous sommes tous un et que tout se passe à l'intérieur. Là, des étapes sont encore à franchir. Le principal est que j'arrive à me prendre en mains et à être exempte de toute influence nocive pouvant m'atteindre. Je crois que l'enracinement, la connexion au ciel et le vide me sont d'un recours pour y arriver.

Mon enthousiasme pour cette discipline m'a poussée à participer au stage qu'Éric Caulier organisait à l'abbaye de Saint-Denis le 24 janvier et que Michèle nous a renseigné en séance. Je tiens entre autres à la remercier pour toute la compréhension dont elle fait preuve à mon égard lorsque, lors d'une séance de taiji, j'ai eu un comportement rebelle. Je remercie aussi tous les élèves pour la joie d'être un bon groupe.

L'entrée dans le site de l'abbaye est très accueillante : verdure, arbres, ruines incitent à une paix intérieure.

L'accueil pour le stage est assuré par Michèle. Des hommes, des femmes, des jeunes, des plus âgés venant des groupes de taiji de Tournai, Soignies, Hensies, Mons, Bruxelles y participent.

À l'arrivée, tout le monde s'entraide pour installer tables et chaises, décharger les plats, effectuer les petits aménagements nécessaires à l'accomplissement du stage.

10 heures : le cours commence. Tous les participants sont réunis. Éric nous explique les exercices. Il les entrecoupe de commentaires intéressants, pas toujours faciles à comprendre mais qui portent à réflexion. Cela nous motive dans notre apprentissage... De plus, nous avons l'exemple des initiés qui nous sont d'un grand secours, tandis que Michèle et Georgette corrigent et nous encadrent.

Midi, c'est la pause : des bananes, des clémentines, des raisins, des dattes, des tisanes, du café. Une pause très haute en couleurs, en goût et en qualité. Tous les participants sont sympas. Aucun effort n'est à effectuer pour s'intégrer.

La pause finie, on redémarre. Pas facile mais le précieux enseignement d'Éric, son vécu et ses expériences, la présence efficace de Michèle et Georgette, nos copions, nous entraînent dans la suite de cette aventure.

Vient enfin le repas de midi... à 14 heures. Miam, miam ! Rôti de porc, riz, salade, choux de Bruxelles, potée de pois et carottes, fromage, pain, choux à la crème, crêpes, tartes, etc... Byzance est sur les tables. Il paraît que ce sont Georgette et Caro qui l'ont préparé... Elles sont dignes d'ouvrir un restaurant quatre étoiles ! On discute, on rit, on papote, on se sent à l'aise, le plaisir d'être ensemble est enrichissant.

À 15.30 heures, c'est reparti, l'estomac est plein. On est un peu lourd. Le groupe est scindé en deux : Éric et Michèle dirigent les initiés et Georgette s'occupe de nous, les débutants.

Une bonne heure plus tard, les deux groupes se reforment. On n'en peut plus. Et dire qu'il y a encore une demi-heure de taiji avec,

par-dessus le marché, beaucoup d'exercices de défense ! C'est beaucoup mais on va jusqu'au bout. Heureusement l'aide des professeurs nous est d'un grand soutien. Ce stage m'a apporté de la joie. Un dimanche, un stage à Saint Denis, est une expérience agréable. C'est beaucoup plus gai qu'un dimanche morose à la maison...

Chaque participant, par cette magnifique expérience vécue, retourne chez lui, « une petite parcelle d'étoile dans le cœur ». Guillaume Apollinaire a dit : « Il est grand temps de rallumer les étoiles » ; cette journée y a grandement contribué.

Si la santé et les circonstances de la vie me le permettent, j'aimerais participer à d'autres stages et aussi continuer les cours au moins jusqu'au temps où l'alchimie aura opéré une transformation. On verra.

Toujours est-il que dans l'actualité, je considère cette discipline comme un outil de développement personnel, d'accord et d'harmonie avec soi et les autres et je n'en éprouve que de la gratitude. Un grand merci aux organisateurs de ce stage qui est d'une grande utilité pour tous les gens si mal dans leur peau sur cette planète. Vive le prochain stage !

Annie AUQUIER
(Énéosport, Mons)



PHOTO CAP

Best wishes for the Year of the Monkey

*The first ever spring festival parade in downtown Brussels,
join us, celebrate the spring!*

Nous voilà conviés à la toute première Parade du Nouvel An chinois, organisée ce samedi 06 février 2016, notamment par l'Ambassade de Chine en Belgique et la commune de Bruxelles.

Pour la première fois, divers groupes vont défiler et se produire, entre la Grand-Place et la Place de la Bourse, et tout le long du Boulevard Anspach : danses folkloriques, danses du dragon et du lion, démonstrations d'arts martiaux... Entre taiji et wushu, des centaines d'artistes vont participer à la célébration de l'arrivée imminente du printemps, ainsi que l'entrée dans l'année du singe.

Une invitation de la communauté chinoise, réputée discrète voire hermétique, à une telle fête ne se refuse pas, d'abord par politesse, ensuite au nom de l'Amitié entre les peuples. Ou par égoïsme, par curiosité, ou simplement parce qu'on avait une journée d'hiver à tuer, peu importe la motivation, seule importe la présence...

Alors oui, j'accepte de me joindre à notre groupe, qui part de la gare de Mons et s'étoffe peu à peu jusqu'au hall de la gare centrale de Bruxelles.

Ah, Georgette, comment te résister, toi qui m'ama-doue avec tes petits sandwiches au saumon et me susurre en riant « Laisse aller tes bras, ça va aller tout seul ! » Je m'emplis de confiance, je joue le jeu, j'ai déjà perdu le contrôle. Moi qui pensais suivre gentiment, observer en retrait, par le miracle de la Force de Persuasion et par solidarité je jette la veste sur l'amoncellement de sacs devant lesquels nous travaillons notre premier raccord.

Devant les badauds aussi qui, peu à peu, forment un cercle amusé autour de nous, devant la présence moins amusée des militaires qui toutefois restent discrets. La gymnastique, soit ; les épées, euh, on espère ne pas passer notre après-midi au cachot. Aluminium, carton, bois ou pas, la sécurité ne se plaisante pas. Je suppose que nous rayonnons de bonhomie car nous quittons sans encombre, direction la maison Gillis où nous allons nous parer. Non, on ne va pas nous offrir de porter des chapeaux, quoiqu'ils soient très attirants, mais bien des tenues de soie, la belle surprise : tous en chaussettes, vite vite, pas le temps de réfléchir, qui



PHOTO CAP

du rose-saumon, qui du blanc, du bleu-ciel, du vert, du violet...

Je déteste le rose-saumon et je prétexte une petite culotte bleue pour changer de couleur. Je me noie dans un pantalon gigantesque bleu-nuit, mais je l'aime, celui-là. Je le trouve cosmique. S'y trouve en outre largement la place de garder mon training, on est tout même toujours en hiver.

Par chance la météo nous est clémente, nous pauvres fous jaillis en tenues légères à l'assaut de la Grand-Place, où nous tournons comme des pingouins sur une banquise, à partager les frottements de dos et le gingembre caramélisé qui fouette le palais et débouche les naseaux. Que du bonheur, que du bonheur. Merci pour ces mains qui réchauffent, merci pour ce bonbon rare et précieux.

Et puis, un peu de confusion, qui quoi où quand comment, qu'importe, il faut se placer dans le cortège. Nous galopons après un drapeau, dans un sens, dans l'autre, sous la connivence de l'œil bienveillant d'un accompagnateur de l'empire céleste, en groupe, sans le groupe, main dans la main et soudain, un char à tête de dragon nous poursuit, la musique, les tambours, du bruit, du bruit, le char a perdu sa tête de dragon, le cortège pile net, une démo devant, une démo derrière, nous, stoïques entre la force d'un art martial et la grâce des sveltes danseuses, et puis Georgette qui décide, là tout de suite, d'y aller de sa danse de l'univers, emmenant Mee-Jung et Michelle dans ses révolutions, rotations, pivots entêtants, évidents comme la course



PHOTO CAP

de la terre autour du soleil. Que du bonheur, que du bonheur...

Stopper, repartir, se distraire l'esprit, s'imprégner de la beauté, de la fierté, de la joie répandues autour de nous, s'emplir du plaisir d'être au cœur du magma, de cette énergie potache qui nous fait oublier nos petites irritations, les impatiences, la soif, la température de l'air.

Et enfin, nous voilà sur le podium. Plus à côté. Dessus. Plus d'inquiétude, pas de marche arrière. C'est trop tard.

Quoi, Yang, les quarante, vaguement entendu parler; je me répète comme un mantra de laisser aller mes bras, la bonne blague. Je me planque dans le fond, tant que je peux, contente de virer dans le même sens que les autres, espérant faire illusion; je reconnais un bouclier, un coup de poing renversé, j'appréhende l'un ou l'autre changement de direction, je sépare la crinière du tigre, je repousse le dragon, je fauche des poussins, je sue, je participe, je m'amuse et je m'en fous (presque).

Loin de moi l'idée que nous aurions dû travailler ça avant, en salle, histoire d'être crédibles, d'honorer comme il se doit un art noble, exigeant et précis. Première grande leçon de lâcher prise. Édifiant.

D'ailleurs un petit Qi Gong du singe, c'est facile. Sauf qu'avec son habitude de travailler en miroir Georgette oublie de tourner la tête de l'AUTRE côté -raccord gare

centrale- tu parles, et nous, derrière, on n'est plus du tout raccords, paumés, qui suit à gauche, qui suit Georgette, c'était bien parti tout ça.

Quelques petits manqués absorbés par l'unité des épées plus expérimentées et la fluidité du Bagua qui me charme par-dessus tout, qui nous martèle que le soleil et la terre aussi s'en foutent et font juste ce qu'ils ont à faire.

Descente en terrain ferme, rires, accolades, chacun file un peu de son côté, qui rentre, qui reste, des liens se sont noués, une journée sauvée.

J'en ai ramené quelques perles, dont une qui se prenait pour une huître, en son temps, quelle drôle d'idée. Mais qu'importe ce qui se trouve dans la coquille, l'important, c'est ce qu'on y voit d'amitié à cultiver...

Carine ADAMIAK (Mons)



PHOTO CAP

Pérégrinations

Les élèves du cours de Mons, ainsi que ceux inscrits à nos Masterclasses, ne s'étonnent plus de nos migrations dans la ville de Mons et sa périphérie quand nous n'avons pas accès à notre salle habituelle, à l'école des Ursulines ou à l'abbaye de Saint-Denis. Dans une ambiance bon enfant, chacun s'accommode du lieu que Georgette, avec sa baguette magique, finit toujours par dénicher afin que le cours puisse être assuré. Il arrive que quelques-uns se perdent chemin faisant mais ils finissent toujours par arriver à bon port.

Nous avons ainsi découvert le Microsoft Innovation Center (M.I.C.), dans le parc Initialis, grâce à Tomas qui nous l'a fort aimablement proposé et où, comme des oignons qu'on épluche, nous avons ôté nos couches l'une après l'autre, sans aller toutefois jusqu'à la tenue d'Adam et Ève, tant nous avons chaud. Voilà qui nous changeait de la température plutôt fraîche de nos cours habituels! Il ne nous a pas fallu longtemps pour transformer la salle des ordi-



PHOTO CAP

nateurs en salle de pratique grâce à la paroi mobile qui permet de doubler l'espace, les tables prestement pliées et poussées sur le côté et les chaises empilées.

Auparavant, nous avons expérimenté la salle communale de Mesvin, si froide et exigüe qu'elle nous a laissé un souvenir impérissable et que Georgette a eu droit une grimace de ma part quand elle a envisagé d'y « délocaliser » le cours quand les circonstances l'y obli-

geaient à nouveau. Fort heureusement, cette salle n'était plus disponible. La salle paroissiale d'Hyon, le Coloma, est plus adaptée à nos besoins.

Avec la salle de gymnastique de l'école communale de Nouvelles, au sud de Mons, nous voilà carrément à la campagne. La vue par les fenêtres est paisible et les arbres du bois, non loin de là, inspirants. Le cadre est aussi agréable et bucolique qu'à l'abbaye de Saint-Denis. Le château du comte me fait rêver... Les décors d'une fête scolaire passée égalaient la salle.

Je n'aurais jamais imaginé qu'un jour je donnerais cours à *Arsonic*, le « studio novateur entièrement dédié au son. À partir du rêve de Jean-Paul Dessy, sont prévus dans cet espace patrimonial wallon un auditorium à jauge variable de 250 places au premier étage, avec petit et grand gradins; un étonnant *Passage des Rumeurs* inondé de lumière au rez-de-chaussée, dans lequel les curieux pourront promener leurs oreilles; une mystérieuse *Chapelle du Silence*¹ dé-



PHOTO CAP

diée à l'écoute la plus fine; des ateliers d'émerveillement sonore destinés aux enfants; une salle de répétition et d'exposition et des bureaux permanents. ARSONIC sera un lieu qui invente des situations d'écoute où vivre le son.»²

L'ensemble *Musiques Nouvelles* de Jean-Paul Dessy y est en résidence. Arsonic recèle un joyau en son cœur: la Chapelle du Silence.

Le lieu est magique par sa sobriété et sa luminosité. Les murs, blancs, inclinés, en deux pans, évoquent la pyramide maya éclairée en son faite par un puits de lumière. Au centre de la pièce, une grosse sphère bleu foncé, percée de petits trous et « emballée » dans des plaques qui me font l'effet de crêtes. Le long des murs, une banquette en bois. Cela a été un grand privilège de pouvoir y pratiquer les 5 exercices de base et d'y méditer quelques minutes dans le silence le plus complet.

Le lieu contraste fort avec le *Passage des Rumeurs* où se donne le cours. Le plafond voûté de l'ancienne caserne renvoie le son en l'amplifiant et nous devons veiller à ne pas parler trop fort durant les exercices à deux.

Ce n'est pas sans émotion que plusieurs d'entre nous ont passé cette soirée si particulière. En effet, comme toutes les institutions culturelles, *Arsonic* est dans la tourmente des restrictions budgétaires de tous ordres. Ce serait une grande perte pour tous que ce très beau projet soit condamné à disparaître dans les oubliettes de la culture. Le taijiquan étant un art, *Arsonic* était tout indiqué pour y donner cours le temps d'une soirée.

Michèle ORSZÁGH (Mons)

1. https://www.rtb.be/info/regions/hainaut/detail_mons-2015-

2. <http://www.musiquesnouvelles.com>

L'envie de pratiquer à nouveau le taiji

Il y a presque 20 ans, j'allais découvrir le taijiquan grâce à un médecin homéopathe qui tentait de me soigner pour le stress et ses conséquences.

Je me souviens des premières séances de débutante avec Georgette: un émerveillement devant sa gaieté communicative, sa souplesse, son enseignement, ses démonstrations...

Durant une période de 10 ans, quel bonheur de retrouver Éric et son équipe: Katia, Martine, Catherine, Jean et, plus tard, Josefa... J'en oublie! Que dire des interventions d'Éric ainsi que ses conférences, ses livres... C'était sidérant! Des rencontres: Wynnie, Renée, Raymonde, Anne,... C'était la fête! Ah, les fous rires de Wynnie!

Grâce au taiji, je plongeais dans un autre monde: chaleur humaine, gaieté, enseignements si enrichissants et, surtout, une énergie vitale! Je devenais plus calme, plus équilibrée, philosophe, plus concentrée aussi. Plus moi. Même mes choix alimentaires, mes lectures changeaient. J'avais aussi besoin d'une vie au grand air; je pratique toujours la marche.

J'aurais pu continuer à participer aux cours, mais le soir j'étais trop fatiguée et je ne voulais plus conduire ma voiture la nuit tombante. Avec regrets, je quittai Éric et ses amis.

Toujours, le taiji faisait et fait partie de moi. J'en parlais aux personnes en recherche d'un sport, plutôt un art. Encore aujourd'hui. J'avais des pincements au cœur quand je rencontrais Éric, Georgette, ou Michèle, ou Renée. Mais l'envie de pratiquer à nouveau le taiji me poursuivait.

Quand on est en demande, à la fin des opportunités se présentent. Par exemple, durant deux ans je participai à des séances dominicales de méditation entrecoupées d'exercices de taiji, de qigong lent, sur le ressenti. Mon chemin continuait. Ces séances terminées, je restai en éveil.

Je fus dirigée vers Havré où se pratiquait dans un premier temps le taiji, puis s'ajoutèrent des séances de qigong: exercices trop physiques pour moi. J'abandonnai; c'était sur le temps de midi.

Le hasard, ou plutôt ma programmation? Une élève d'Havré me donna les coordonnées d'un cours donné par Michèle, le mercredi matin. Quel bonheur! La même Michèle qui m'avait dit, quelques années plus tôt: « Il n'y a qu'avec moi que tu n'as pas eu cours. »

Et voilà, depuis l'an dernier je suis l'enseignement approfondi, précis de Michèle qui, dans le style Yang, reprend les postures, explique, corrige mes à peu près, insiste encore et je retrouve les mêmes sensations oubliées dans une ambiance chaleureuse avec de nouvelles rencontres. Michèle m'a même dit: « Tu as de beaux restes... » La preuve que ce parcours a servi à quelque chose.

Je suis de plus en plus persuadée que la pratique du taiji diminue le stress, stimule l'énergie vitale, améliore le mouvement, la coordination, l'équilibre...

Un immense merci à Éric et à son équipe qui m'ont permis de prendre conscience de ressources cachées au fond moi, qui ont changé ma vie. Et ce n'est pas fini!

Josianne JOUVENAU
(Énéosport, Mons)

Le taiji, pour quoi faire ?



PHOTO JACQUES DUQUENNE

Le taiji, keksekça ? Mes images de cette discipline se limitaient jusqu'il y a peu à cette «gymnastique» lente que j'avais vu pratiquer dans les parcs publics en Chine, il y a 30 ans d'ici, par des personnes d'un certain âge. Parmi elles, des personnes très âgées, tout de noir vêtues, avaient encore les «petits» pieds chinois, séquelles des années de torture quotidienne infligée aux petites Chinoises dès leur plus jeune âge, à une époque heureusement révolue... Ces enchaînements lents qui me semblaient désuets (on est bête parfois à 22 ans) m'avaient fait esquisser un sourire un peu condescendant et amusé...

De là à imaginer que ces exercices doux n'étaient qu'une facette d'un art martial redoutablement efficace, il y avait plus qu'un grand pas ! Et ce pas, je le franchis en septembre 2015 en pénétrant dans l'immense salle de gym' des Ursulines ! J'entrais là dans le saint des saints, l'école d'Éric Caulier. Quand je vis ce dernier en action dans de mini-démonstrations de taiji version art martial, je pensai

avec commisération à la déconfiture de l'impudent malfrat qui aurait l'inconscience de s'en prendre à lui dans une ruelle mal famée de Mons...

Donc, pourquoi diable, avec ces images un peu rétro en tête, ai-je franchi le seuil du cours de taiji ? C'est à la fois très simple et très compliqué. Après 20 ans de pratique de yoga qui m'ont permis de calmer un tantinet mon tempérament dispersé et inquiet, j'ai senti qu'il me manquait quelque chose. J'avais l'impression de ne pas arriver à mettre assez de yoga dans ma vie quotidienne. Il manquait de la force, de la structure à ce pont entre les deux : pratique yoga et effet sur mon ressenti journalier. J'avais une excellente professeure de yoga, cela n'engage donc bien sûr que mon sentiment personnel et je suis intimement persuadée que le yoga a préparé le terrain de l'évolution qui a suivi...

Depuis 2 ans maintenant, je suis une formation en Relation d'Aide à Chatou (banlieue parisienne). Cette formation est conçue de manière à susciter un important

travail de développement personnel chez les stagiaires, travail que j'avais déjà initié depuis quelques années et qui commence à bien porter ses fruits.

Ces dernières années, j'ai papillonné d'une activité de «détente» à l'autre dans le but de booster ma créativité : danse claquettes, ligue d'improvisation, chorale... Aucune de ces activités ne répondit vraiment à mes attentes, mais savais-je seulement ce que j'attendais exactement ?

La réponse m'est, je pense, donnée maintenant par ma pratique débutante du taiji, c'est-à-dire favoriser davantage le ressenti corporel par rapport à une ingérence trop envahissante du mental dans mes actes et mes pensées.

Dès le premier cours, j'ai senti dans cette immense salle de gym' des Ursulines, une atmosphère particulière et une qualité de silence impressionnante pour des groupes de pratiquants aussi importants. Une grande harmonie et une grande sérénité se dégageaient de ces exercices rigoureux et lents et de ces «formes» tout en souplesse et rondeur. Le silence qui accompagne la pratique n'est en rien lourd et pesant mais au contraire plein, habité, vivant, naissant, je pense, de ces mouvements lents et effectués en pleine conscience. C'est la même qualité de présence que je ressens dans mes stages de relation d'aide à Paris, comme si tous les participants étaient branchés sur une même fréquence énergétique bienfaisante, une énergie positive qui nous guide en douceur vers le meilleur de nous-mêmes, au travers d'une pratique qui cultive l'art de la présence à soi, ici et mainte-



PHOTO CAP

nant. Ce travail est orienté non pas vers un égocentrique nombrilisme mais au contraire, in fine, vers une amélioration de la qualité de notre relation à autrui...

Après quelques mois de pratique seulement, je commence à percevoir les effets positifs du taiji sur ma vie quotidienne. En effet, je me surprends par exemple à arrondir mes postures familières. Je m'explique : je gagne en lâcher-prise ce que je perds en raideur, autant sur le plan corporel que sur le plan mental et émotionnel. Par exemple, quand je marche, ou dans les positions assises, j'ar-

rondis spontanément les bras, je laisse plus souvent retomber doucement les épaules, ce qui augmente instantanément mon lâcher-prise. Tout bénéf' donc ! En voiture aussi, je prends davantage conscience de la position des bras et du dos, avec l'arrondi et le relâchement qui accompagnent ce ressenti. En ce qui concerne le bas du corps, pas de changement notable actuellement.

Bien sûr, je ne dissocie pas précisément les effets positifs du taiji de ceux de mon travail personnel mais la tendance à arrondir le haut du corps, qui procure une sen-

sation instantanée de délicieux bien-être et de lâcher-prise, me vient clairement du taiji.

Je n'ai actuellement que 6 mois de pratique, donc je pense que je n'ai fait jusqu'ici qu'entrouvrir la porte de la caverne d'Ali Baba en matière de découvertes de pierres précieuses, ors fins et autres trésors que le taiji réserve à ceux qui persévèrent dans l'exploration de cette discipline exigeante mais ô combien prometteuse et dispensatrice d'une meilleure qualité de vie physique, psychique et relationnelle.

Devenir soi-même

C'est pour moi le résultat que l'on peut attendre d'une pratique régulière de cette belle discipline, qui constitue par essence un travail sur Soi considérable mais tout en douceur.

Belle cerise sur le gâteau

La pratique privilégiée vécue récemment dans la Chapelle du Silence de la salle Arsonic de Mons. Cette «chapelle» est une petite pièce carrée de 5m sur 5 environ, blanche, lumineuse, intimiste, aux murs se rapprochant les uns des autres (un peu comme les maisons du Moyen-Age) au fur et à mesure qu'ils montent vers une lucarne en verre, faisant la transition avec le ciel. L'obliquité de ces murs dans leur montée vers la lumière donne une sensation prégnante d'élévation qui invite au recueillement. Trônant au milieu du plancher, une sphère bleue ajourée suscite le recentrage et le rassemblement, tout en laissant une ouverture à tous les possibles...

**YAKA SE LAISSER PORTER,
ÇA MONTE TOUT SEUL.**

Martine MICHEL (Mons)

MAI 2016



PHOTO CAP

1^{ER} MAI : FÊTE ANNUELLE DE NOTRE ÉCOLE

12h30 - 18 h00

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

Date limite d'inscription : 24 avril 2016
Infos : voir page 3 et carton d'invitation séparé

Contact : michele.vh@gmail.com
065/31 80 35 ou 0476/46 01 21

JUILLET & AOÛT 2016

VESPÉRALES de PAIRI DAIZA

*Suite au succès des Nuits Magiques l'été dernier,
nous serons présents le*

- * vendredi 1^{er} juillet
- * samedi 2 juillet
- * vendredi 15 juillet
- * samedi 16 juillet
- * vendredi 5 août
- * samedi 6 août

Programme :

3 démonstrations par Vespérale suivies
d'une courte initiation pour le public.

Informations détaillées dans notre prochain numéro.



© JJ Serol / Pepite Production

STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ

30 JUILLET – 3 AOÛT



PHOTO CAP

- 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

28 AOÛT

JOURNÉE DU TEMPS LIBRE

Démonstration

Lieu : Waux Hall (Mons)

Plus d'infos dans notre prochain numéro.

Les modules de **master class** sont enseignés par Eric Caulier en personne. Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu.

Chaque module 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

Module 1 32 postures épée Yang

Programme : Sur base de la forme des 32 postures épée Yang, développer son corps énergétique par le neigong et les applications martiales.

Dates : 19-20 décembre 2015 (Nouvelles),
20-21 février 2016, 14-15 mai (résidentiel à Battincourt),
18-19 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 56 postures Chen

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

Dates : 9-10 janvier 2016, 19-20 mars (Ecole Barigand, Ghlin),
16-17 avril (résidentiel à Battincourt),
28-29 mai.

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).

INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : info@taijiquan.be



PHOTO CAP



PHOTO CAP

Pratiquer le Taijiquan à l'Ecole Eric Caulier

Le sens du mouvement

À BRUXELLES : le mardi

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

À MONS : le mercredi

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

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

BATTINCOURT

Rue des Sept Fontaines, 2

Le jeudi de 20h00 à 21h30
Le vendredi de 13h45 à 15h15

GENT

Vrije Rudof Steiner School
Kastellaan 54
Le lundi
de 20h00 à 21h30

HENSIES

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

MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

PEPINGEN

De Kring
Kareelstraat
Le mercredi
de 19h00 à 20h30

SOIGNIES

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

TOURNAI

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

En France :

MAUBEUGE (F)

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

XIVRY-CIRCOURT(F)

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

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

Albert Einstein

Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy,
Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

Direction et conception des cours :

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

Professeurs honoraires :

Dominique Smolders, Roger Descamps.

Professeurs :

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

Instructeurs :

Jean Coton, 2^{ème} duan (Mons) ; Fabrice Dantinne, 2^{ème} duan (Montigny-le-Tilleul) ;
Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ; Mathias Kaes, 2^{ème} duan (Battincourt) ;
Josefa Fernandez Rodriguez, 2^{ème} duan (Mons) ; Martine Andries, 2^{ème} duan (Maubeuge, F) ;
Luc Vekens ; Vincent Evrard ; Isabelle Bribosia, 2^{ème} duan (Gent) ; Luc Deknop (Pepingen) ;
Mee-Jung Laurent (Soignies).

Initiateurs :

Michel Senelle (Tournai) ; François Glorie (Bruxelles) ; Monique Naeije (Hensies) ; Philippe Sautois (Mons) ;
Pascale Decoster (Pepingen).

INSCRIPTIONS - COTISATIONS :

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

Affiliation annuelle : 23 € / personne / année.

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

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

**Pour tout renseignement complémentaire,
vous pouvez joindre le secrétariat tous les jours, du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,
au 065/84.63.64
C.A.P. asbl, rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin
E-mail : info@taijiquan.be**

<http://www.taijiquan.be>