

# ESPACE



PB-PP P705169  
BELGIE(N) - BELGIQUE

# Taiji

N° 103  
03/2017



©Victor Tongdee - Fotolia.com

Le printemps, c'est tout un poème.  
On en parle, on le pratique, on l'attend.

(Alphonse Boudard, *La nuit de Paris*)

# Tai chi :

## retour au Dao - pays de la sérénité

### Retour au Dao : quête des taoïstes

Le taoïsme est né en Chine quelques siècles avant notre ère. Laozi et Zhuanzi sont en fait les représentants les plus célèbres de ce courant de sagesse. Quelques traités moins connus présentent notamment un ensemble d'exercices gymniques, respiratoires et spirituels.

Les traités de l'Art de l'esprit, rédigés environ trois siècles avant l'ère chrétienne, proposent des pratiques visant à convertir la force physique en énergie spirituelle. Ces écrits assez confidentiels témoignent néanmoins des modes opératoires des pratiques de soi en Chine. Qu'est-ce que le retour au Dao? Un début de réponse nous est donné par le nom même de Laozi qui signifie «le vieil enfant».

### Retour au Dao par le tai chi

La pratique du tai chi commence tout d'abord par l'étude des formes. Ces ensembles de postures et de mouvements codifiés favorisent ainsi la circulation du souffle. Une circulation optimisée de l'énergie vitale améliore la santé et permet de mieux résister aux diverses agressions quotidiennes. Mieux-être et gestion du stress suffisent à la plupart des pratiquants.

Quelques-uns ressentent pourtant le besoin d'aller plus loin. En utilisant l'imagination active, ils prennent conscience du corps et par le corps. Ces élèves curieux explorent ainsi les liens entre fluidité des gestes et neuroplasticité.

Une minorité exigeante d'adeptes du tai chi est attirée par «le retour au Dao», étape ultime du cheminement taoïste. Cette étape apparaît souvent comme l'aboutissement d'une lente et longue transformation intérieure. Ce retour à la source passe finalement par l'allègement. En abandonnant ce qui nous entrave, on accouche ainsi de celui que l'on est. Le tai chi est un véhicule relativement efficace et sûr pour conduire le voyageur au «je suis».

### Entrer dans la sérénité

La satisfaction de nos désirs sont des tentatives de complétude. Lorsque nos besoins de (re)connaissance sont assouvis, nous pouvons alors essayer de répondre à nos besoins de réalisation. La finalité de la réalisation est extrêmement simple: être en accord avec soi et en harmonie avec l'univers.

Quelques rares privilégiés trouvent spontanément l'accès à cette «Terre du Silence», à ce «Pays de la Sérénité». La plupart, néanmoins, s'appuient sur des pratiques, suivent des voies. Nombre de questeurs restent cependant prisonniers des formes. D'autres se complaisent dans le jeu de l'énergie et de la conscience.

Le mouvement continu du tai chi exige autant d'implication que de détachement. Il nous montre le chemin de la vraie liberté. Il nous entraîne jusqu'au faite suprême, ce point d'enchantement, ce pôle où les réalités et les mondes s'assemblent. L'adepte placé dans l'axe de l'Être plonge dans la sérénité. Il découvre son insoutenable légèreté. En s'en éloignant, il expérimente en outre la lourdeur aliénante des périphéries formelles conditionnantes.

### Passages secrets du temps

En ce point sublime, le haut et le bas, le réel et l'imaginaire, le passé et le futur coexistent. La maîtrise du tai chi, c'est finalement la capacité de se placer en ce point. Là, les opposés deviennent complémentaires, les passages secrets du temps s'ouvrent. Plus concrètement, le maître transforme le temps ordinaire en rencontre sensorielle, informationnelle, existentielle. Comment opère-t-il? Il étire le temps. Dans toutes les disciplines, un bon enseignant a par ailleurs développé cette capacité de suspendre le temps. C'est dans ce temps dilaté que surgissent les prémices de l'individuation.

*« Tu ne peux pas voyager sur un chemin sans être toi-même le chemin. »*

**Bouddha**

## 28 janvier PARADE DU NOUVEL AN CHINOIS Bruxelles

Une vingtaine de groupes chinois et belges, dont notre école, ont participé à la 2<sup>ème</sup> édition de la parade du Nouvel An Chinois organisée, entre autres, par l'Ambassade de Chine et la Ville de Bruxelles. Gros succès de foule, parade haute en couleurs, rythmée par les cymbales et les tambours. Nous vous fixons d'ores et déjà rendez-vous pour l'année prochaine.

## 29 janvier STAGE TOUS NIVEAUX Battincourt

Peu enseigné, le style Wu de Shanghai a été fort apprécié des 25 participants au stage



organisé dans notre centre de Battincourt. Ce style, créé en 1935 par Wu Jianquan, se caractérise par une inclinaison du tronc vers l'avant et des mouvements tantôt larges tantôt compacts.



PHOTO SCAP

## Stage International d'été (29/07 - 2/08)

### Appel à hébergement

**Chaque année, 15 à 20 participants au stage d'été sont logés chez quelques-uns de nos pratiquants.**

Nous sommes à la recherche de personnes pouvant loger 1 ou plusieurs participants durant le stage de l'été prochain (1 à 4 nuits).

CONTACT : Michèle ORSZÁGH (michele.vh@gmail.com – 065/3180 35 – 0476/46 01 21)

*Ceci ne vaut que le temps d'une sieste...*



PHOTOS CAP

APPEL À HÉBERGEMENT

3 saisons pour célébrer nos 30 ans



### Printemps

fête annuelle  
(voir p. 17)  
30 avril

Une cuvée spéciale  
à ne pas rater !

### Été

une flashmob  
originale  
sur la grand-place  
de Mons en juillet !

### Automne

c'est une surprise !

## Boîte à outils



**V**ous êtes à la recherche d'informations sur le taijiquan et sur la matière que vous étudiez pendant le cours? Voici deux outils fort utiles à consulter sans modération.

#### \* Site internet

<http://www.taijiquan.be/>

Notre site internet a été complètement revu : textes, photos, présentation. Alexandre – l'un de ceux qui nous concocte les petits plats lors de notre stage d'été – est l'acteur de cette transformation majeure. Vous pouvez y lire des textes courts sur nombre de thématiques : bienfaits, différents styles, caractéristiques de notre École, grades, master classes, évaluation formative, développement durable, etc.

#### \* Blog d'Éric Caulier

<http://www.eric-caulier.be/>

Vous y trouvez des analyses de mouvements, des citations, des fiches de lecture et des réflexions sur des thématiques en rapport avec les arts internes. Nombre de textes sont également en accès libre dans la rubrique **À propos** dans laquelle vous trouverez **Articles**, **Communications** et **Publications**.

N'hésitez pas à les visiter, à cliquer sur tout, à les partager/recommander à vos amis, connaissances.

Vos remarques constructives sont les bienvenues (info@taijiquan.be).

# Changements dans la pleine conscience, le bien-être et la qualité du sommeil chez les étudiants universitaires suivant des cours de Taijiquan : une étude multi-facettes (2<sup>ème</sup> partie)

Karen L CALDWELL, Lisa EMERY, Mandy HARRISON, Jeffrey GREESON

(Karen L Caldwell : Department of Human Development and Psychological Counseling, Appalachian State University, Boone, NC.

Lisa Emery : Department of Psychology, Appalachian State University, Boone, NC.

Mandy Harrison : Department of Health, Leisure and Exercise Science, Appalachian State University, Boone, NC.

Jeffrey Greeson : Department of Psychiatry & Behavioral Sciences, Duke Integrative Medicine, Duke University Medical Center, Durham, NC.)

Nous remercions Karen Caldwell de nous avoir aimablement autorisés à traduire l'étude ci-après que nous publions en version abrégée. La version intégrale en anglais a été publiée dans *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, Volume 17, N° 10, 2011, pp 931-938.

*Cette étude a cherché à déterminer si les participants de classes de taijiquan faisaient preuve d'une attention supérieure à celle d'un groupe témoin, et si les changements au niveau de leur vigilance peuvent être associés à une amélioration de l'humeur, du stress perçu, de l'auto-régulation de l'efficacité, et de la qualité du sommeil.*

## \* Résultats

### *Caractéristiques de base et composition des groupes*

Le groupe *taijiquan* était composé de 76 participants de 18-48 ans ( $M = 21,56$ , écart-type [SD] = 3,65), avec 32 femmes et 44 hommes. Le groupe de contrôle (récréation spécifique aux activités suivantes: lecture, discussion, échange d'expérience d'apprentissage avec une forte interaction sociale) était composé de 132 participants âgés de 19-39 ans ( $M = 21,11$ ,  $SD = 2,47$ ), avec 44 femmes et 88 hommes. Au niveau des âges, il n'y avait pas de différences significatives entre le groupe du *taijiquan* et celui du groupe de contrôle (...) Comme les groupes ont été composés sans traitement aléatoire, il a d'abord été vérifié pour les 2 groupes les données qui allaient être mesurées. (...) il n'y avait pas de caractéristiques intrinsèques

pour l'un ou l'autre groupe pour la qualité du sommeil, l'attention, ou l'échelle de la relaxation dans l'évaluation de l'humeur. Des différences ont cependant été relevées pour trois des quatre composantes de l'évaluation de l'humeur (l'énergie positive, l'excitation négative, et la lassitude) dans le groupe de récréation spécifique qui montre plus d'énergie positive, une excitation moins négative et moins de fatigue que le groupe du *taijiquan*. Une différence significative a également été relevée dans l'auto-régulation de l'efficacité dans le groupe du *taijiquan* dont le niveau était supérieur à celui du groupe de contrôle.

### *Analyses préliminaires: les typologies « invalides »*

Les typologies « invalides » initiales ont indiqué que chaque variable de l'étude montrait une importante va-

riabilité entre les personnes (allant de 43% pour le stress perçu à 65% pour la pleine conscience et la qualité du sommeil) et la variabilité intra-individuelle (allant de 35% pour la pleine conscience et la qualité du sommeil à 57% pour le stress perçu). Elles ont donc été écartées pour garantir une plus large modélisation.

### Changement dans le temps

(...) toutes les variables, à l'exception de l'autodiscipline et du sentiment d'efficacité, ont montré une tendance similaire des améliorations dans le groupe du *taijiquan*, avec soit la stabilité soit le déclin au fil du temps dans le groupe de récréation spécifique. À noter en particulier que la pleine conscience a montré des améliorations attendues dans le groupe du *taijiquan*, mais aucun changement dans celui de récréation spécifique. En outre, les différences de base importantes au niveau de l'énergie négative et de la fatigue étaient effectivement inversées à la fin du semestre.

Étant donné qu'il y avait des différences de base dans les groupes en ce qui concerne l'énergie positive, la fatigue, l'excitation négative, et l'auto-régulation de l'efficacité, l'analyse a été répétée pour ces quatre variables avec le score de base comme covariable. Le seul changement qualitatif dans les résultats a été que les interactions du temps x groupe d'exercices pour l'énergie positive sont passées juste en dessous du seuil de la signifiante (...).

### Association entre les changements dans la pleine conscience et les changements dans le bien-être

L'étude s'est ensuite intéressée de savoir comment les changements dans la pleine conscience peuvent être liés à des changements dans le bien-être (...).

Quand les gens ont déclaré des scores plus élevés de pleine conscience, ils ont également signalé une diminution de la perception du stress, de la fatigue, de l'énergie négative et des troubles du sommeil, ainsi qu'une augmentation de l'énergie positive, de la relaxation, et de l'efficacité de l'autodiscipline. Pour deux des variables corrélées (énergie positive et relaxation), il y avait en outre des différences entre les deux groupes dans la relation entre les changements de la pleine conscience et ceux du bien-être. (...) dans les deux cas, la relation entre l'attention et le bien-être était légèrement plus élevée dans le groupe du *taijiquan* que dans le groupe de récréation spécifique, avec une vigilance plus soutenue et liée à une augmen-

tation plus marquée de l'énergie positive et de la détente dans le groupe du *taijiquan* que dans celui de récréation spécifique. (...) Le fait de répéter ces analyses avec les mesures de base considérées comme covariables n'a pas changé le résultat.



© schinsilord - Fotolia.com

### Conclusions

Les principales conclusions de cette étude confirment l'hypothèse que les classes *taiji* sont associées à l'augmentation de la pleine conscience, du bien-être et de la qualité du sommeil chez les étudiants. En outre, les

résultats indiquent que ces améliorations se limitent aux étudiants faisant du *taiji* et n'apparaissent pas dans un groupe démographiquement similaire d'étudiants ayant participé à la classe de loisirs différents et qui ne reprenait pas la formation de la conscience corps-esprit. Cette constatation est importante car elle permet de combler une lacune actuelle dans le soutien empirique à la formation en *taijiquan* comme une discipline corps-esprit efficace pour les jeunes adultes. Les résultats actuels sont également importants en ce sens qu'ils contribuent à une littérature naissante sur l'effet spécifique du *taiji* par rapport au rôle éventuel d'autres facteurs « non spécifiques » pouvant également participer à des changements bénéfiques dans la vigilance et des améliorations associées au bien-être et à la qualité du sommeil. Le recours à un groupe de comparaison nous a permis de contrôler un certain nombre de facteurs potentiellement porteurs de confusion, y compris l'écoulement du temps, l'attention des instructeurs ainsi que le temps prévu et les efforts associés à la pratique tant en classe qu'en dehors. Néanmoins, étant donné la limitation de l'étude par le manque de distribution aléatoire pour les deux groupes, d'autres interprétations des résultats sont possibles. Par exemple, bien que les groupes aient été similaires sur le plan démographique, il y a eu à la base des différences psychologiques entre les groupes en termes d'énergie positive, d'excitation négative, de fatigue et d'auto-efficacité. Cette découverte suggère qu'il peut y avoir eu un biais lors de la sélection de telle sorte que les étudiants présentant un moral et une auto-efficacité réduits se sont délibérément inscrits dans les classes *taiji*. Par conséquent, les avantages spécifiques au niveau de la pleine conscience, du bien-être et de la qualité du sommeil ne peuvent pas être généralisés à d'autres groupes d'étudiants présentant au départ un meilleur fonctionnement psychologique et émotionnel. Des études supplémentaires sont donc nécessaires pour reproduire ces conclusions avec des groupes d'étudiants plus diversifiés sur le plan psycho-



social et démographique. Une autre interprétation des différences initiales observées est que celles-ci étaient statistiquement significatives, mais peut-être pas cliniquement. Les différences initiales dans les scores d'humeur de base entre les groupes étaient seulement de 7% -11%. Des groupes relativement grands peuvent rendre statistiquement significatives des différences qui ne le sont pas, ce qui est plausible dans la présente étude. Finalement, les différences de base en énergie négative et la fatigue au sein du groupe du *taijiquan* étaient inversées à la fin du semestre. Bien que cela puisse être interprété comme reflétant une régression à la moyenne si quelque chose, stress, humeur négative et troubles du sommeil devaient en fait augmenter durant le semestre sans aucune intervention.

Cette étude élargit les recherches antérieures sur les connaissances générales à propos de la pleine conscience, montrant que, lorsque les étudiants déclarent être plus conscients, ils signalent également un meilleur sommeil et moins de stress, quelle que soit la classe où ils sont inscrits, en supposant que le *taijiquan* peut effectivement renforcer la relation entre la pleine conscience et la bonne humeur, comme en témoignent les interactions croisées visant à estimer l'énergie positive et la détente. Ces résultats suggèrent que les niveaux élevés de stress

rapportés et les troubles du sommeil relevés dans la population estudiantine des universités peuvent être améliorés par l'introduction de cours pleine conscience type *taiji* dans le cadre du programme d'enseignement général. Les recherches futures utilisant la distribution aléatoire est nécessaire pour le contrôle des biais des attentes et de la sélection, et d'autres facteurs explicatifs possibles en vue d'établir une relation causale spécifique entre le *taiji*, l'augmentation de l'attention, le bien-être et le sommeil comme observé ici.

### Remerciements

Ce travail a été soutenu par une bourse de développement de carrière (K99AT004945) du National Center for Complementary & Alternative Medicine (NCCAM). Le contenu relève uniquement de la responsabilité des auteurs et ne représente pas nécessairement les vues officielles du NCCAM ou du National Institutes of Health.

(Traduction : M. Van Hemelrijk et A-L. Deghislage)

Pour consulter les références :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3199537/>

## Prendre conscience du corps

Éric Caulier

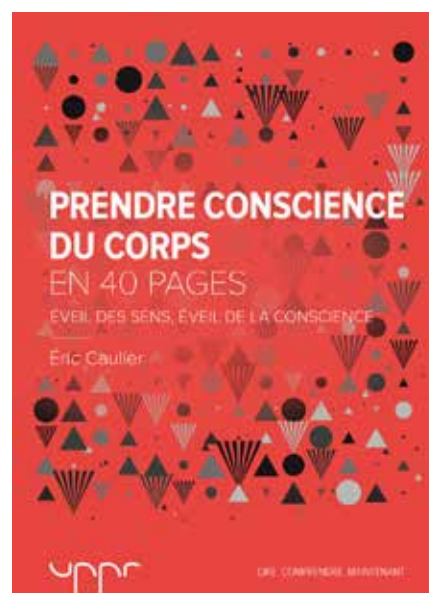
Ces deux dernières décennies, l'attention est devenue la ressource la plus rare et la plus convoitée. Nos gestes quotidiens – physiques et mentaux – sont de plus en plus programmés, machinisés. À qui et à quoi accorder son attention ? Comment résister à cette vaste entreprise de standardisation et de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

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

Version papier format poche 7 € (possibilité d'une commande groupée auprès de l'éditeur)

Contact : [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be) 065/84 63 64

En format kindle : 4,49 € Amazon.



# Conscience

## Avant...

J'ai rencontré consciemment mon corps dans la pratique de l'aïkido, d'abord dans la douleur (courbatures des lendemains de cours ou de stages) et aussi dans sa propre maladresse. Il a fallu du temps pour que le corps se délie quelque peu et se laisse entraîner dans le mouvement. Mouvement perçu, au début, grossièrement, dans sa totalité. Mais qu'importe. Quel plaisir, alors, de bouger en phase avec un partenaire conciliant! Quelle sensation exaltante quand les gestes (de plus en plus souvent) se fondaient facilement, sans effort, l'un dans l'autre pour créer à deux une figure harmonieuse dans l'espace!

Cependant c'est en tant qu'enseignant plus que dans ma pratique, alors toujours un peu « brute<sup>1</sup> », que j'ai pu approfondir l'exploration de mon corps et de ses ressentis.

Devoir expliquer, montrer, démontrer oblige à affiner ses gestes, réfléchir à leur enchaînement. Dès lors, on travaille plus lentement, on ressent autrement. Le sentiment d'exaltation indifférenciée induit par le mouvement global (quand tout va bien) fait bientôt place à un état de bien-être (toujours quand tout va bien) distillé continûment par chaque phase du mouvement. La conscience s'élargit, elle n'est plus seulement conscience du mouvement, elle est aussi conscience successive des différents temps du mouvement, de la succession des gestes impliqués à chaque moment du mouvement et des sensations générées. Conscience aussi de ce qui est facile dans la relation avec le partenaire, de ce qui bloque, des manques... ainsi que des émotions que cela éveille.

C'est cependant dans la « solitude » des exercices de préparation, respirations, mobilisations, étirements... que j'ai le mieux pris conscience du travail d'enracinement. J'y ai senti l'importance du déplacement du bassin comme moteur du mouvement. J'y ai fait l'expérience, alors « magique », de la légèreté des bras qui montent « tout seuls »...

1. Pas brutale !

C'est la conscience de mes manques (petits déséquilibres, insuffisance de rigueur...) qui m'a amené à me tourner vers le taijiquan.

## Au début...

J'avais 1 an de taijiquan derrière moi. Je n'en étais encore qu'à la mémorisation incertaine de certains passages de la forme Yang (partie 1 et 2) sans avoir dépassé de beaucoup le stade de la gestuelle quand Philippe Sautois m'a alors contacté me demandant de lui servir de partenaire lors de son évaluation. Il me proposa de la « poussée des mains », chose que je n'avais pas ou très peu pratiquée jusqu'alors. Nous nous sommes rencontrés au cours de Soignies et aussi chez moi. Dans ce dernier cadre, nous pratiquons 2 heures sans interruption sinon pour boire un verre d'eau ou deux. Passées les quelques explications nécessaires et essais maladroits, je me suis senti entraîné dans le mouvement de va et vient. C'était comme une machine bien huilée... sauf que ce n'était pas machinal! Au contraire, c'était plein de vie. À partir d'un moment, j'ai été empli d'un tel sentiment de plénitude que rien d'autre ne semblait exister que la sensation de mon corps bougeant en accord avec celui de mon camarade... tant qu'une attention trop appuyée (Suis-je assez droit? Est-ce que mon épaule est basse?) ne me traverse l'esprit et vienne enrayer l'action.



PHOTO CAP



**Plus tard...**

Un moment clé dans ma progression, c'est quand Éric m'a dit «La terre tu connais bien, cherche maintenant à aller vers le ciel<sup>2</sup>.» C'était pendant le week-end «master class Wu Hao», à Battincourt. Ce mouvement d'auto-grandissement, déjà ressenti dans la position de l'arbre, j'ai pu progressivement l'intégrer consciemment dans mon travail (du moins là où je ne dois plus penser à ce que je fais de mes pieds...).

C'est à partir du moment où l'attention ne se focalise plus sur tel ou tel aspect que la conscience du corps se déploie (je ne parle pas que du corps «physique»). Il m'a fallu un certain temps dans le style Yang pour me libérer du carcan gestuel (le pied comme ça, la main ainsi...). Petit à petit, la conscience de la balle s'est faite plus dense. Je la perçois concrètement dans nombre de mouvements. À certains moments, je sens l'énergie qui se concentre et se redéploie parfois de manière explosive<sup>3</sup>. De plus, cette sensation de la balle qui se gonfle, se dégonfle..., aussi à l'intérieur de moi, m'aide, me semble-t-il, dans les coordinations lors des déplacements.

**Récemment...**

Enfin, il y a eu cette leçon d'anthologie le dernier jour du stage d'été 2016, où Éric nous as amenés de notre centre à la périphérie... et au-delà. J'ai senti quelque chose se propager de mon centre dans tout mon corps, puis celui-ci littéralement irradier; mes bras, ma tête, mon esprit étaient comme en apesanteur... sensation d'une légèreté incroyable. Une impression de liberté dans le mouvement que je ressens de temps en temps dans la pratique, quand je trouve «ma juste balle» et que mon mental arrive à n'être qu'observateur neutre de ce qui se passe en moi.

**Au-delà...**

Expliquer ce que le taijiquan et les arts martiaux en général m'apportent dans la vie n'est pas facile en quelques mots. Ce qui est sûr c'est que c'est source d'équilibre et de plaisir parfois béat.

Plus jeune, j'étais plutôt dispersé, peu rigoureux et très distrait, ce qui entraînait pas mal de maladresse. Je

*« C'est la conscience de mes manques (petits déséquilibres, insuffisance de rigueur...) qui m'a amené à me tourner vers le taijiquan. »*

suis encore maintenant souvent perdu dans mes pensées. Je suis une vraie machine à cogiter, en dialogue quasi perpétuel avec moi-même. La pratique des arts martiaux, outre qu'ils m'ont apporté une capacité de concentration et une meilleure conscience de moi et du monde, offre à mon esprit des pauses salutaires, des respirations revigorantes.

Ces pauses, je les ai également trouvées dans les petits rituels que sont les «saluts».

Le salut est certes pour moi une marque de respect mais pas seulement. C'est aussi un moment de recueillement, une entrée dans un autre monde où l'on abandonne son «vêtement social», son «paraître», ses «défenses», où l'on se montre «nu», humble pratiquant à la rencontre des autres et de soi.

Créer cet autre monde, c'est ce que j'ai cherché à faire pendant près de 30 ans avec des «adolescents difficiles» en privilégiant l'accueil à toute autre «technique». Saluer, demander comment ça va, écouter, échanger... a souvent permis d'établir une ambiance conviviale et, à terme, un espace de calme bénéfique au milieu d'un océan de bruit et de fureur. Et si, par moments, cette fureur cherchait à s'imposer, l'enracinement conscient que je montrais lors de situations «chaudes», le corps et l'esprit en éveil mais restant ouvert, bienveillant (wuji, en somme, sans que je le sache à l'époque, «prêt à tout, éventuellement à rien») a presque toujours eu un effet inhibiteur sur les comportements agressifs ou qui risquaient de l'être, ceux des jeunes et, peut-être surtout, les miens.

**Henri BEHR (Soignies)**

2. Je ne sais pas si ce sont les paroles exactes mais c'est le message que j'ai retenu.

3. Quoique le mouvement reste lent.

# Pourquoi pratiquer l'épée ?

J'ai commencé le Taiji parce que j'étais quelqu'un d'impulsif, de nerveux et je cherchais une activité physique qui pouvait me calmer. J'ai fait connaissance avec une discipline qui faisait travailler mon équilibre, ma souplesse, ma mémoire.

J'ai commencé à apprendre la forme des 24 (en style Yang) à mains nues. Posture de départ: se tenir droit, étirer le sommet du crâne (première sensation d'étirement de la colonne vertébrale). Le Wuji, ne rien attendre.

Ouverture: mise du poids du corps sur le pied droit, soulever le pied gauche (vide), ouvrir à largeur des épaules, poser le pied gauche et répartir à nouveau le poids du corps sur les deux pieds afin d'être bien stable. Se grandir à partir du centre, ouvrir le torse, la montée des mains s'effectuant par les épaules, les bras, les avant-bras et enfin les mains. Les mains formées en bol. Fléchir les genoux, s'enraciner, et cet enracinement vient du Qi, ensuite descendre les bras, les avant-bras et les mains. Que cette vague des mains provienne de mon centre. Que mon enracinement puisse provoquer le mouvement du haut de mon corps.

Prise de balle et rondeur: il a fallu prendre une grande balle et la compresser, essayer de sentir que cette compression engendrait une expansion.



PHOTO CAP

De ma formation de physicien, j'en retenais: rien ne se crée, rien ne se perd, tout se transforme. Je compressais cette balle, je tournais à gauche mon bassin, genoux fléchis, et cette balle élastique en compression amenait à une séparation et une ouverture de mes mains: caresser la crinière du cheval (sauvage).

Mes racines se mirent en place, mon talon ancré dans le sol, mes jambes à largeur des épaules, mon bassin orientant la partie supérieure de mon corps, mes mains au bout de mes bras s'épanouissaient, sans s'éparpiller.

J'ai ensuite fait connaissance avec la position de l'arbre. Eh oui, je me

nomme Poirriez, mais je n'étais plus conscient de mes racines. Quand je me suis installé dans mon bassin et dans mes racines, mes branches ont pu s'épanouir avec sérénité. La respiration profonde a mis en mouvement toute la structure.

L'expérience suivante fut le Tuishou (les mains collantes), l'échange avec l'autre, l'écoute de l'autre, la réception de l'autre et le don de soi.

Les applications martiales permirent de voir que tout ceci n'est pas qu'une danse ou une gymnastique douce mais un art martial (interne).

Le symbole du Taiji est le Yin-Yang, association du blanc et du noir, le blanc dans le noir et le noir dans le blanc, le féminin et le masculin, le soleil et la lune, l'enracinement et l'épanouissement, le feu et l'eau, la terre et le ciel et la continuité de l'un avec l'autre.

Pratiquer, écouter (en Occident), regarder, retenir. Ah! Que ces phases d'apprentissage peuvent sembler longues, mais quelle richesse! Avoir envie d'apprendre, de goûter à quelque chose et de ressentir.

Et cette rencontre avec une personne d'un âge certain qui vous donne ses connaissances, vous donne de la documentation, vous donne du temps, de son temps, sa

# 10 postures – 5 styles

tenue de Taiji qu'il avait depuis des années.

Pourquoi pratiquer d'autres formes avec des armes? Ces attributs externes sont en prolongement de notre corps. Ce sont des formes plus martiales et en même temps des formes plus aériennes.

J'ai eu la possibilité de goûter au sabre, à l'épée et au bâton et ces prolongements de mon corps allient les côtés martiaux et aériens.

**Emmanuel POIRRIEZ (France)**  
**Évaluation des Master classes**  
**2015-2016**  
**16 octobre 2016**

**P**ourquoi la forme des 10? Dans quel contexte a-t-elle été créée? Quels sont les principes actifs? Comment agissent-ils? Comment transmettre ces principes à travers des protocoles simples?

La forme des 10 a été créée par Éric Caulier pour chaque style dans un contexte bien précis.

Le pratiquant éprouve souvent des difficultés à plonger rapidement dans des enchaînements complexes et il est inutile de le confronter à de vaines gesticulations désorganisées qui le déstructurent et le déstabilisent plus qu'elles ne le construisent.

Il y a donc eu la création d'une forme reprenant les fondements des principaux mouvements constitutifs du style et destinée à permettre à chacun de construire ses propres perceptions et sensations à travers une codification simplifiée.

Ceci permet donc au pratiquant d'unifier son corps à partir d'une pratique de base (qu'il ne faut pas qualifier de simple). Cette pratique de base lui permettra de faire émerger des sensations et des perceptions plus subtiles par la suite sans que la contrainte de la mémorisation ne vienne perturber cette expérience.

Au-delà de cet aspect pratique, il est bon de s'élever quelque peu et de constater que notre société de l'immédiateté nécessite un retour à la prise de conscience de ressources véritables permettant à l'individu de se recentrer sur ses fondements constitutifs d'un meilleur ressenti, d'une bonne approche de base et d'une meilleure réflexion pour agir avec discernement.

Ceci doit nous permettre de comprendre que tout vient à point à qui sait attendre et qu'il n'est point de construction saine sans patience ni de véritables fondements.

**S.D. (Soignies)**  
**Évaluation des Master Classes 2015-2016**  
**16 octobre 2016**

# En recherche d'un certain dépassement de soi

**J**anvier 2017. Il y a 12 ans, j'ai franchi la grande porte de l'église du centre de la Source, à Soignies, où avaient lieu des cours de Tai Chi.

Retraité depuis une paire de mois, encore en bonne santé malgré une vie professionnelle dans la construction d'autoroutes, métro, bases militaires US, active au sens propre du terme, et un parcours sportif assez particulier – yoga, parachutisme (chute libre, voltige, étoiles), natation –, j'étais à la recherche d'une activité sportive me permettant de garder la forme ... et le moral pendant cette nouvelle et dernière période de ma vie. Études, boulot, retraite, élevage des vers de terre. Le cycle des humains quoi. Autant le terminer en beauté.

J'étais donc en recherche d'une activité qui soit à la fois physique mais aussi calme et apaisante, plus adaptée au « grand âge » et avec une recherche d'un certain dépassement de soi non seulement physique mais aussi objet d'une réflexion sur cette activité et sa place dans mon évolution jour après jour. Avec le recul, une synthèse donc entre les sports que j'avais pratiqués, mon activité professionnelle et le solde de mes capacités restantes !



PHOTO CAP

*« Les premières leçons m'apportent déjà la satisfaction et les bienfaits que j'en attendais. »*

J'avais lu quelque part un encart publicitaire concernant un certain Tai Chi Chuan dans une école de Soignies. Je connaissais très peu ce sport excepté les images qui nous en parviennent, montrant une gymnastique chinoise pratiquée en groupe dans les lieux publics, gymnastique douce aux mouvements enchaînés les uns aux autres. Et, comble de générosité, une séance gratuite offerte pour apprécier en quoi concerne cet art. On pratique l'art du marketing au club !

Me voici donc sur le pré pour un briefing préliminaire auprès de Michèle. Petite explication sur ce qu'est le Tai chi. On va pratiquer la forme Yang des 10 postures. Pas trop de problèmes pour exécuter ce qu'on montre et explique. Cependant, je reçois de nombreuses remarques de ma formatrice concernant la synchronisation des mouvements, haut et bas, gauche et droite qui sont un des points essentiels de l'équilibre des mouvements et des postures. Remarques également sur le fait que les épaules montent trop en accompagnant le mouvement vers la posture.

Les premières leçons m'apportent déjà la satisfaction et les bienfaits que j'en attendais. Je décide donc de suite de m'inscrire pour un trimestre. Au fur et à mesure de ma progression, je note après chaque leçon une baisse de la tension – j'ai de l'hypertension sous contrôle médicamenteux – mais la pratique du Tai Chi donne une baisse supplémentaire de la tension. Je me sens hyper bien dans ma peau. Et je me sens effectivement très détendu. Mes articulations sont au repos sans aucune douleur même si elles ont été sollicitées pendant le

cours par une position tenue un certain temps immobile, comme par exemple l'arbre ou la correction par la formatrice d'une posture chez chaque participant.

De retour à la maison, tout est bizarrement remis bien en place. Mêmes sensations lorsque votre kiné vous remet une articulation ou un ligament en place. D'abord un ressenti un peu douloureux du déplacement effectué suivi d'une sensation de bien-être. Nos cours ont lieu en soirée et donc pas loin de la mise au lit. Même sensation couché sur le dos. Détente totale de tous les muscles et articulations. Je ne m'endors pas de suite, je suis et accompagne en toute conscience cette détente en partant des pieds jusqu'au-dessus du crâne. J'y participe, je la déclenche.

Année après année, forme après forme, je progresse mais très, très lentement. Ce n'est pas mon corps qui me freine, mais ma vieille mémoire bien encombrée et usée après tant d'années. Mais nous avons beaucoup de ressources et je découvre l'aide que peut, dans ce cas, nous apporter la mémoire corporelle. Notre bras et notre corps transportent automatiquement l'épée, le bâton ou les membres exactement où ils doivent partir. Le sens du mouvement. Cette mémoire ne s'active qu'à la suite de nombreuses répétitions et donc d'un



PHOTO CAP



PHOTO WES COLMANT

travail personnel à plus long terme. Toutefois, cela correspond à ce que j'attends, pas de sens de compétition, pratique toujours en progrès même si lents, et bien-être de son corps, calme et paix intérieure, esprit au repos.

Je vais alors entamer une phase de réflexion sur ce sport et les difficultés que j'y rencontre, mouvements précis, équilibrés gauche droite, haut et bas, position respective des pieds et des genoux, souplesse des genoux et des coudes qui sont très souvent pliés sans être vraiment tendus...

Il revient alors à ma mémoire que j'ai déjà rencontré pareilles difficultés. Un autre art martial? Que nenni! C'est très étonnant mais c'était en chute libre. Dans ce sport, aussi de mouvement, toute modification de mouvement se fait par une variation des appuis du corps et des membres sur l'air. On tombe à environ 50 m à la seconde (180 km/h) selon la position adoptée. À cette vitesse, la pression de l'air sur le corps est importante. Pour vous en faire une idée, passez votre main par la fenêtre ou le toit ouvrant de votre voiture quand vous roulez à 120 km/h, cela vous donnera une idée des forces rencontrées par le corps à ces vitesses.

L'évolution du parachutisme sportif a été de pair avec l'exploration des réactions du corps en chute aux différents mouvements exécutés. Dans cette discipline, il faut donc aussi le «sens du mouvement». Mais, ici, chaque faute est sanctionnée par une modification rapide de votre mouvement, de votre position, du sens de votre mouvement, de votre vitesse de chute par suite de la pression importante appliquée sur votre corps par la résistance de l'air à l'application de la gravité.



Et voilà, on y arrive: douceur ou vitesse du mouvement des membres ou des parties du corps, précision extrême de la position des bras et des jambes, symétrie spatiale des bras et des jambes. Les mouvements exécutés par les bras, les jambes, les mains et les pieds, en pliant ou tournant le buste permettent de faire des figures en chute. Les figures prévues dans le programme de progression d'exercices en voltige sont les tours inversés sur axe (4 tours inversés avec arrêt sur axe à chaque tour en 12 secondes), salto arrière ou avant, tonneau, dérive en flèche, prise d'accélération... Étrange, n'est-il pas, cette similitude de la façon d'utiliser le mouvement dans ces deux sports fort différents ?

Ce qui me frappe le plus, c'est que pour pratiquer ces deux sports, vous avez besoin de développer ce sens du mouvement et de le développer en fonction de l'action à réaliser tout en tenant compte de ses spécificités corporelles. La seule différence, et elle est importante pour la sécurité du chuteur, c'est qu'il faut parfaitement maîtriser au sol les mouvements à exécuter. Il convient également de savoir réagir aux erreurs commises pour retrouver une position normale qui corrige les conséquences néfastes produites par cette erreur. Par exemple, suite à une rotation et la dissymétrie verticale des membres antérieurs ou postérieurs, vous pouvez passer en vrille sur le dos. Pas question



PHOTO YVES COLMANT

d'ouvrir le parachute avant d'avoir bloqué la vrille et repris une position stable, face sol. On comprend que si l'étude des mouvements à exécuter est similaire dans les deux arts, les conséquences d'une mauvaise exécution (Yves, attention à tes genoux) sont assez différentes (Yves, c'est quoi ce passage non programmé en vrille dos?).

Mais rassurez-vous, la chute libre, si c'est aussi le sens du mouvement, ce ne sera pas le Tai Chi du vingt et un<sup>ème</sup> siècle.

Bonne pratique à tous et gardez bien les pieds sur terre pour acquérir le sens du mouvement.

**Yves COLMANT (Soignies)**

LU POUR VOUS

## Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan pour répondre aux défis contemporains

Essai

De nouvelles formes de barbarie s'installent. Comment transformer la folie dévastatrice en imagination créatrice ? En cultivant un enracinement dynamique, en inventant individuellement et collectivement de nouveaux arts de vie.

Eric Caulier nous montre comment incorporer les principes actifs du taijiquan dans les gestes simples du quotidien. En bon anthropologue, il nous initie à l'art des passages: du paradigme mécaniste au paradigme du vivant, de la société du spectacle à une société d'enseignement.

Il nous livre ici un petit traité sur la manière de mobiliser nos ressources cachées en situation de crise.

Édition «le livre en papier» (La Louvière),  
ebook gratuit à partir du site,  
en papier sur commande groupée chez l'éditeur : 8 €



# Un chemin de vie avec le taijiquan

**A**u bout de 28 années de pratique, il m'est difficile, bien sûr, de distinguer l'influence du taijiquan sur mon cheminement de celle du temps qui passe et des aléas de la vie.

Je n'avais pas 40 ans, des enfants en bas âge, des parents vieillissants et malades, une profession prenante. Je suis maintenant au milieu de la soixantaine, grand-mère et retraitée ainsi que l'aînée des femmes de ma famille élargie.

D'autre part, il m'est impossible de parler du « taijiquan » comme s'il s'agissait d'une entité en soi, une pratique immuable quel que soit le temps ou l'endroit. Je parlerai donc de mon expérience au sein de l'École Éric Caulier où je suis élève et enseignante.

Je peux comparer mon vécu du taijiquan à celui de la peinture, que je poursuis actuellement, de l'étude du chant classique réalisée pendant 10 ans, puis de la gym « d'entretien » suivie pendant quelques années avant de débiter en taijiquan.

De mes débuts, je garde surtout des souvenirs de douleur liée à la posture de l'arbre en style Yang. Quelques instants d'arbre et c'était la torture pour la nuque, les épaules et le haut des bras. Cela a duré des années et revient encore me titiller de temps en temps.

À part les quelques années de gym qui ont précédé le taijiquan, mon corps était dédié au travail, la réalisation; serviteur fidèle, il ne bougeait pas pour le plaisir et le mouvement gratuit n'existait pas. Alors, face à cette calligraphie éphémère dans l'espace, j'ai eu beaucoup de mal et ça se traduisait par des tsunamis émotionnels, crises de larmes ou de colère. Cette violence-là, je ne l'ai jamais connue ailleurs et elle s'est beaucoup atténuée. L'apparence calme que j'avais extérieurement devenait de plus en plus cohérente avec le vécu intérieur.

J'ai mis plus de 2 ans à réellement dire « oui » à la pratique et de commencer avec un groupe restreint la première formation d'enseignants. C'est là que j'ai ap-

pris qu'il était possible de copier, de prendre appui sur le groupe, que ma place ne devait pas obligatoirement être devant à tirer le bateau.

L'ambiance à la gym était bonne mais superficielle. Ici j'ai ressenti une grande solidarité, une réelle entraide. Pour le chant, j'avais des cours particuliers. À la peinture il y a peu d'échanges sur la pratique, les gens viennent surtout se délasser, passer un bon moment ensemble; je ressens l'échange comme moins profond.

C'est au bout de quelques années que j'ai pu arrêter définitivement les anti-inflammatoires que je prenais régulièrement depuis ma deuxième grossesse. Suite à une chute sur le dos et une arthrose précoce j'avais des lombalgies récurrentes.

Quand la douleur s'annonce – et je la sens venir de plus en plus vite –, j'étire ma colonne, je me relâche, je suis en état d'hypervigilance dès que je bouge, et je ne me coince plus. Mon rapport à la douleur a beaucoup changé; elle est devenue ma gardienne, celle qui me dit quand il est temps de lever le pied, de prendre plus soin de moi. Elle ne sera plus l'ennemie à museler, à combattre.

J'ai toujours eu beaucoup de mal à mémoriser les mouvements et j'ai fini par l'accepter; une partie de moi peine et râle parfois, une autre partie s'est développée qui permet de m'observer avec une ironie bienveillante. En fait, je deviens plus gentille vis-à-vis de moi, je prends moins les choses au tragique et je ris davantage. Je ne mets plus (trop) de pression inutile et je retiens beaucoup mieux. Et puis, grâce à mes élèves, je répète suffisamment souvent pour que ça rentre quand même!

Le souhait d'enseigner a aussi influencé le choix de notre maison et les aménagements que nous y avons fait. Y installer un petit centre pouvant accueillir les stages résidentiels était une manière d'inscrire dans la pierre mon appartenance à l'école et une manière de rendre un peu tout ce que j'y reçois.



PHOTO CAP

Je suis enseignante de profession et c'est après la retraite que j'ai constaté à quel point transmettre, basé sur l'accompagnement et le partage, est source de bonheur profond. C'est plaisant, à l'automne de sa vie, de pouvoir se dire : « j'ai consacré ma vie à une activité qui me rend heureuse ». Je suis un ours dans sa tanière, introvertie, souvent silencieuse.

Les gens viennent prendre des cours, m'obligent à rester ouverte, à avancer, me donnent leur confiance, leur bienveillance ou critiques (et les deux sont importantes), leur amitié parfois. Mon regard, volontiers tourné vers l'intérieur, s'ouvre progressivement. Je continue à m'unifier, m'ancrer, m'ouvrir, lâcher-prise, échanger. Je continue à découvrir la force de l'esprit, la part de liberté que je peux développer dans cette vie, dans cette société, la responsabilité que j'ai dans son évolution.

Je deviens moi, pleinement. Il n'y a pas de fin à ce cheminement-là et « mon » taijiquan y a une place de choix.

**Marie-Thérèse BOSMAN**  
(Battincourt)

## Voyage dans la Chine d'hier et de maintenant, entre ville et campagne

Après les circuits *Arts martiaux* (2010), *Minorités du Yunnan et du Sechouan* (2013) et *Sur la route de la Soie* (2016), mon fils Jacques et moi vous proposons de nouvelles découvertes et aussi une nouvelle formule au rythme plus lent afin de profiter pleinement de chaque lieu à raison de 2 nuits dans chaque hôtel, sauf exception.

Le principe de base reste identique : circuit touristique « haut de gamme » (hôtels 4 étoiles), avec guide-traducteur pour vous faciliter la vie, contact authentique avec la population locale par la pratique matinale du taiji dans les parcs. Cette proposition reste optionnelle ce qui rend le voyage tout aussi intéressant pour les non pratiquants.

Voyage limité à **20 personnes** autour des vacances de **novembre 2018** (2 semaines environ). Budget de **2 500 à 3 000 €** en demi-pension, tous transports et visites inclus.

**Programme** : Hong-Kong et Macao aux contrastes étonnants, Guilin et ses environs (la campagne autour de la rivière Li et ses affluents et les merveilleuses rizières en terrasses de Ping An), Nanjing, l'ancienne capitale du sud, Beijing (actuelle capitale du Nord) et Chengde (lieu de villégiature estivale des empereurs Qing). En cours de route nous visiterons aussi la Grande Muraille.

**Intéressé(e) ? Contact : Marie-Thérèse BOSMAN [mtbosman@ulb.ac.be](mailto:mtbosman@ulb.ac.be) 063/38.45.40**

## Entre la poire et le fromage

Sagement alignée pour le salut de départ, je ne comprends rien à ce que me dit Georgette. Mes voisins de droite ou de gauche seraient-ils poires (il y en a des bonnes chez nous) ou fromages (plus difficile à imaginer) ? Après un moment de sidération, je comprends qu'il s'agit d'un temps qui m'est donné pour annoncer au groupe ma bonne surprise sur internet.

Voici. C'est un peu malgré moi, harcelée par les invitations répétitives d'Alexandre dans ma boîte mail, que je me suis retrouvée sur le blog d'Éric. Je pensais que ce devait être une nouvelle tranche d'informations sorties du site du CAP. Eh bien, NON.

Allez sur [eric-caulier.be](http://eric-caulier.be) pour découvrir une foule de précisions concernant le taijiquan, sa pratique et son originalité. C'est facile à lire par sa clarté et sa concision, ouvert à des références bibliographique d'origines diverses. En tant que pratiquant(e) on y trouve des réponses à plein de questions pour en penser d'autres. Éric propose chaque mois de nouveaux textes qui complètent et enrichissent les précédents.

**Monique NAEIJE (Mons)**

JEUDI 16 MARS

## Démonstration suivie d'une initiation pour les Aînés

10h-12h30 - Lieu : Salle La Vacressoise  
(rue Valère Letot, 16 – 7050 Jurbise)

Envie de participer ? Contact : Georgette Methens  
(0477/577 806 ou info@taijiquan.be)

SAMEDI 18 MARS

## Démonstration

### Festival d'Arts martiaux Dragon Night

19h-22h - Lieu : Complexe sportif  
(Bd Émile Schevenels, 24 B – 7860 LESSINES)

Envie de participer ? Contact : Georgette Methens  
(0477/577 806 ou info@taijiquan.be)

VENDREDI 24 MARS

## Ateliers d'initiation au taijiquan

16 h-17 h et 18 h-19 h

### Salon bio, bien-être et habitat sain BIOFOODLE

Lieu : Charleroi-Expo (rue de l'Ancre, 3 –  
6000 Charleroi)

Contact : Georgette Methens (0477/577 806  
ou info@taijiquan.be)

29 JUILLET – 2 AOÛT

## 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
- Péchés de **gourmandise** à midi  
(et durant les pauses)
- **Exploration** du taijiquan, selon son niveau

30 AVRIL

## Fête annuelle de notre école 30 ans



PHOTO CAP

12h30 - 18 h00  
Lieu : Abbaye de Saint-Denis  
(4, rue de la Filature – 7034 OBOURG)

Date limite d'inscription : 23 avril  
Infos : voir carton d'invitation

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

17-20 MAI

## 11<sup>ème</sup> colloque international des études taoïstes Créativité et diversité

Lieu : Université Paris Nanterre  
Infos :  
<http://www.mae.u-paris10.fr/lesc/spip.php?article354>



PHOTO CAP



# Modules de master class



PHOTO CAP

Les modules de master class sont enseignés par *Éric Caulier* en personne. Ils représentent l'opportunité d'aller plus en profondeur dans la compréhension du taijiquan de notre école. Celle-ci base son enseignement sur la tradition vivante. Cet enseignement s'adapte de ce fait aux personnes et au lieu. Chaque module de master class comprend 4 week-ends, dont un résidentiel, qui constituent un tout. L'inscription à un module engage le candidat pour la totalité de celui-ci. Une lettre de motivation adressée à *Eric Caulier* est demandée au préalable.

**Prérequis : bases en taijiquan**

**INSCRIPTION et LETTRE DE MOTIVATION : [info@taijiquan.be](mailto:info@taijiquan.be)**

## Module 1 - petit bâton Yang

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

**Dates :** 3-4 décembre 2016,  
11-12 février 2017, 6-7 mai (résidentiel), 24-25 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



PHOTO CAP

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

**Dates :** 7-8 janvier 2017, 4-5 mars, 1<sup>er</sup>-2 avril (résidentiel),  
3-4 juin

**Lieu : Abbaye de Saint Denis**  
(4, rue de la Filature - 7034 Saint-Denis)  
**Résidentiel : Grange de la Chouette**  
(2, rue des Sept Fontaines - 6792 Battincourt)



---

# Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

---

## À BRUXELLES : le mardi

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

## À MONS : le mercredi

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

---

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

---

## BATTINCOURT

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

## GENT

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

## 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

## NAMUR

Place de Longuenesse  
Le jeudi de 18h00 à 19h30

## 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

Centre Saint-Paul - Rue Saint-Paul  
Le lundi de 19h00 à 20h30

---

**En France :**

---

## XIVRY-CIRCOURT(F)

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

## MAUBEUGE (F)

CMA  
Quartier de l'Épinette  
1<sup>er</sup> ét. - salle de danse  
Le jeudi de 18h30 à 20h30

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

Albert Einstein

### Présidents d'Honneur :

Alfred Lavandy

Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

### Direction et conception des cours :

Éric Caulier, diplômé en arts internes, Université d'Education Physique de Pékin, 6<sup>ème</sup> duan

### Professeurs honoraires :

Dominique Smolders

Roger Descamps

### Professeurs :

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

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

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

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

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

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

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

### Instructeurs :

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

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

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

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

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

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

Luc Vekens

Vincent Evrard

Isabelle Bribosia, 2<sup>ème</sup> 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).



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,

rué Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin  
E-mail : info@taijiquan.be

### Inscriptions - Cotisations :

Inscriptions :

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

Affiliation annuelle :

30 € / personne / année.

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

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



### SOMMAIRE

ÉDITO	2
L'HIVER EN BREF	3
BOÎTE À OUTILS	4
SANTÉ	
Changements dans la pleine conscience, le bien-être et la qualité du sommeil chez les étudiants universitaires	5
LU POUR VOUS	
Prendre conscience du corps Approches traditionnelles et scientifiques du tai chi chuan	7 14
CE QU'ILS EN DISENT	
Conscience	8
Pourquoi pratiquer l'épée ?	10
10 postures-5 styles	11
En recherche d'un certain dépassement de soi	12
Un chemin de vie avec le taijiquan	15
Chine 2018	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJQUAN	19

<http://www.taijiquan.be>