

# Taiji

N° 108  
06/2018



PHOTO FARKAS ORSZAGH

Le voyage est une espèce de porte  
par où l'on sort de la réalité comme pour pénétrer  
dans une réalité inexplorée qui semble un rêve.

*(Guy de Maupassant, Au soleil)*

# Éloge de la lenteur dans un monde en pleine accélération

**D**ans un monde en pleine accélération, le tai chi chuan nous sensibilise à une autre manière d'être performant. En cultivant une conscience aiguisée de soi, des autres et de son environnement, cet art de vie permet de mieux s'ouvrir aux opportunités en suivant la propension des choses. Le pratiquant, en transférant les principes de cet art du geste dans sa vie quotidienne, découvre que celui qui ne force rien peut énormément.

L'individu hypermoderne se défonce et se brûle dans l'hyperactivité. Addict à la communication, privilégiant les rencontres brèves et interchangeables, il vit constamment dans l'urgence. Comment concevoir un projet de vie dans une société individualisée glorifiant l'éphémère ?

Selon l'ancienne sagesse chinoise, toute valeur poussée à son paroxysme engendre son contraire. Michel Maffesoli voit dans la postmodernité du vitalisme, de l'empathie, de la reliance. Il y décèle des possibilités d'entrer dans l'intensité de l'instant afin de réenchanter le monde. Il évoque une indéniable orientalisation du monde contemporain.

La pratique du tai chi chuan permet de ralentir le geste extérieur tout en calmant le tumulte intérieur. En se re-connectant avec sa nature profonde, le pratiquant se ré-insère harmonieusement dans l'espace et dans le temps.

Dans notre École, nous éveillons les débutants aux principes actifs de cet art du geste au travers de quelques protocoles simples. Cette approche provoque rapidement des transformations perceptibles dans la vie quotidienne.

Cet apprentissage par corps nous montre les limites de l'approche frontale, l'inanité de notre course effrénée épuisant toutes nos ressources. Via cet art de l'intégration, nous découvrons comment nous enraciner, ralentir, favoriser l'empathie, économiser l'énergie.

La posture matricielle du tai chi chuan est la posture de l'arbre. Dans cette posture, l'élève s'ancre dans la terre, se re-verticalise, se centre pour mieux se déployer.

*« Connaître une chose  
demande de croître en elle  
et de la laisser croître en soi. »*

**Tim Ingold**

Dans l'exercice des mains collantes, l'adepte apprend à coller au mouvement du partenaire de manière fluide, sans résistance. Dans cette pratique d'empathie, il n'y a ni opposition, ni fusion.

Prendre le temps de s'arrêter avec pour seul objectif d'observer sa propre activité : cette démarche inhabituelle pour l'humain du 21<sup>ème</sup> siècle se révèle en fait terriblement féconde. Elle ouvre des pistes pour intégrer le monde en s'intégrant au monde.

Le tai chi chuan est une écologie corporelle qui nous conduit à agir différemment. L'approche de biais remplace progressivement l'approche frontale. Cette pratique de soi nous amène à percevoir l'environnement comme une zone d'interpénétration dans laquelle notre vie et celle des autres s'entremêlent en un ensemble homogène. Une telle prise de conscience nous amène à prendre soin du vivant.

Le tai chi chuan nous réintroduit à diverses dimensions oubliées par l'Occident moderne : prendre le temps de faire les choses, prendre plaisir à les faire, (r)établir des liens entre penser et faire (théorie et pratique), apprécier la répétition. Notre culture a plus que jamais besoin de retrouver dans ses diverses activités l'« esprit de l'artisan » : enraciner une pratique pour la moduler de l'intérieur.

Le tai chi chuan, en éveillant des sensations d'ouverture, d'espace, de fluidité, d'expansion, en induisant un lâcher-prise favorise des expériences de plénitude.

Les frontières entre le corps et l'espace environnant s'estompent. Le temps se ralentit et parfois se suspend. Ces flow experiences (expériences optimales) relient l'être à son environnement et le touchent dans sa totalité.



PHOTO CAP

28 juillet - 1<sup>er</sup> août**STAGE INTERNATIONAL D'ÉTÉ**

**Abbaye de Saint-Denis - 4 rue de la Filature  
7034 Saint-Denis**

L'abbaye de Saint-Denis en Brocqueroie est depuis de nombreuses années le lieu de résidence de nos stages. Et pour cause ! Elle a tout pour nous charmer et nous inciter à lâcher-prise, à explorer nos tréfonds.

La région de Saint-Denis est « un des lieux les plus pittoresques de la région de Mons où l'eau épouse la chlorophylle. Une eau cristalline coule à travers bois et étangs qu'elle étanche et approvisionne dans le giron de l'abbaye. De part et d'autre de l'étroite vallée, les prairies et les bois occupent les versants vallonnés.

Mais, surtout, il y a l'abbaye. Un écrin pour des monuments historiques posés sur fond d'un parc arboré de près de 15

hectares. Le mur d'enceinte est toujours debout de même que les portes en pierre sculptée et la plupart des bâtiments de l'ancienne abbaye bénédictine fondée en 1081. »<sup>1</sup>

Les participants au stage seront répartis comme d'habitude en 3 groupes qui travailleront sous la houlette d'un enseignant.

Les **débutants** appréhenderont les fondements de notre pratique avec les 5 exercices de base (wugong), les 8 techniques (bafa) et la forme des 10 postures du style Yang, le plus abordable des 5 styles majeurs du taijiquan.

Le groupe des **intermédiaires** s'initiera au style Sun.

Le groupe des pratiquants **confirmés** découvrira, ou approfondira, le matin les 5 éléments du xingyiquan, autre art interne chinois, et reviendra l'après-midi au taijiquan avec le style Wu de Shanghai.

1. <http://www.abbaye-st-denis.be>

# APPEL À HÉBERGEMENT

## Stage International d'été (28/07 - 1/08)

### Appel à hébergement

**Chaque année, 15 à 20 participants sont logés chez quelques-uns de nos pratiquants.**

Nous sommes à la recherche de personnes pouvant héberger 1 ou plusieurs participants durant le stage (1 à 4 nuits).

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



PHOTOS CAP

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



PHOTO CAP

## Avril LES 20 ANS DE NOTRE CENTRE À BATTINCOURT

### Aubange

L'exposition *Voyages en Chine* (7-15 avril) et le stage *Taichi et Aquarelle* (7-8 avril) ont donné le coup d'envoi aux festivités, en 3 temps, marquant les 20 ans de notre centre à Battincourt. Pour tout savoir sur les noces du taichi et de l'aquarelle, lire en page 13 et 16 le point de vue de Marie-Thérèse et Michel.

## 29 avril FÊTE ANNUELLE Abbaye de Saint-Denis

Ce fut vraiment la fête en joyeuse compagnie, dans une ambiance très printanière. Merci à toutes les petites mains qui ont si gentiment participé à ce succès! Parmi les invités, le conseiller culturel de l'Ambassade de Chine et sa secrétaire.



PHOTO CAP



## Mai-juin BOULOGNE-PÉKIN

Après avoir participé au colloque sur le Slow à Boulogne les 15 et 16 mai, Éric Caulier a retrouvé Pékin pour la 12<sup>ème</sup> Conférence sur les Études Taoïstes (1-4 juin) où il a présenté une communication (*Internal arts and new paradigms*) et animé un atelier de pratique du taijiquan.

Retrouvailles avec une ville qui a beaucoup changé depuis son dernier séjour en 1998 et avec Prof. Men Hui Feng, son professeur de référence aujourd'hui à la retraite.



PHOTOS CAP



# Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit ? Un examen systématique des changements d'expression génique induits par la méditation et les pratiques connexes (2<sup>ème</sup> partie)

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

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

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

## SOMMAIRE DE L'ÉTUDE SUR LES MBI UTILISANT L'ANALYSE DE L'EXPRESSION GÉNIQUE

### ÉTUDES TRANSVERSALES

#### **Profilage génomique des transcrits neutrophiles chez les pratiquants asiatiques de Qigong : une étude pilote dans la régulation des gènes par la MBI**

La toute première étude des thérapies corps-esprit qui incluait l'expression génique a comparé les profils géniques de six pratiquants de Falun Gong et six individus référents sains (29). Le Falun Gong est une forme de Qigong qui nécessite une pratique quotidienne intensive de 1 à 2 h, la lecture de livres spirituels de Qigong et une activité physique légère sous la forme de mouvement méditatif. Les pratiquants de Qigong ont pratiqué cette technique durant 1 à 5 ans, tous les jours pendant 1 à 2 heures, alors que les référents n'avaient aucune activité physique depuis au moins 1 an et n'avaient pratiqué aucune technique corps-esprit. Dans cette étude, l'analyse de l'expression génique a été réalisée à partir de neutrophiles, qui sont le type de globules blancs le plus répandu et sont déterminants dans la lutte contre l'infection. En utilisant un micro groupe hétérogène

de 12 000 gènes, les chercheurs ont constaté que les pratiquants de Qigong avaient 132 gènes régulés à la baisse et 118 régulés à la hausse par rapport aux témoins. Certains des gènes exprimés de façon différentielle ont des fonctions communes, ce qui fait que les résultats suggèrent que le Qi-gong renforce l'immunité, régule à la baisse le métabolisme cellulaire et retarde la mort cellulaire.

#### **Profil d'expression génétique chez les pratiquants de Sudarshan Kriya (SK) <sup>1</sup>**

Sharma et ses collègues (30) ont étudié les effets du SK en comparant 42 praticiens long terme avec des référents qui ne pratiquent aucune MBI. Le SK est en général pratiqué 1 h par jour et consiste en différentes techniques de respiration, dont certaines sont associées à un mouvement. Les référents étaient non seulement appariés selon l'âge et le sexe, mais également selon le statut socio-économique, l'indice de masse corporelle (IMC), l'alimentation, le tabagisme et la consommation d'alcool. L'hypothèse des chercheurs était que la pratique régulière du SK améliore la régulation du

1. Technique yogique utilisant des rythmes spécifiques de la respiration.

stress, ce qui devrait être reflété dans l'expression des gènes. Pour tester cela, les globules blancs ont été prélevés auprès des participants, mais un nombre relativement restreint de gènes ont été analysés. Les neuf gènes considérés étaient liés au stress oxydatif, aux dommages à l'ADN, au contrôle du cycle cellulaire, au vieillissement et à la mort des cellules. Bien que le stress psychologique n'ait pas été mesuré, en se basant sur les résultats de l'expression génique les chercheurs ont suggéré que le SK atténue les effets du stress sur les cellules en raison d'une augmentation de l'expression d'un gène, bien que quatre gènes liés au stress soient restés inchangés. En outre, ils sont arrivés à la conclusion que le SK améliore le système immunitaire, car il régule à la hausse les gènes qui inhibent la mort cellulaire.

### **Pour étudier l'effet de la séquence de sept Pranayama<sup>2</sup> par Swami Ramdev sur l'expression génétique chez les patients atteints de leucémie et interprétation rapide de l'expression génétique**

Kumar et Balkrishna (31) ont mené une étude sur les effets de sept techniques de respiration développées par un professeur de yoga indien renommé, Swami Ramdev. L'échantillon comprenait huit patients atteints de leucémie lymphoïde chronique, dont certains pratiquaient des techniques de respiration, tandis que d'autres servaient de référents. Le nombre exact de participants par groupe n'est pas précisé, pas plus que la fréquence de la pratique. Étonnamment, les résultats ont montré que 4 428 gènes (sur 28 000 analysés) étaient jusqu'à deux fois plus nombreux chez les patients atteints de leucémie qui pratiquaient les techniques de respiration. Cependant, le rapport publié ne donne pas plus de détails sur les méthodes et procédures utilisées et il n'a pas été examiné par des pairs externes. Sur 4 428 gènes exprimés de façon différentielle, seul un ensemble de gènes liés au stress et régulés positivement est rapporté, en même temps qu'une paire de gènes régulés positivement et qui retardent la mort cellulaire, ce qui suggère une meilleure régulation immunitaire.

## **CONCEPTIONS LONGITUDINALES**

### **Réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) L'entraînement réduit la solitude et l'expression pro-inflammatoire des gènes chez les personnes âgées : une petite étude clinique randomisée**

Creswell et ses collègues (32) ont tenté de réduire la solitude chez les adultes plus âgés car c'est l'un des principaux



facteurs de risque de morbidité et de mortalité. Quarante adultes plus âgés en bonne santé (âgés de 55 à 85 ans) ont été assignés de façon aléatoire soit à un cours de MBSR de 8 semaines, soit à un groupe référent en attente. Le cours de MBSR est un programme standardisé de huit semaines à raison de deux heures de rencontre hebdomadaire et d'une journée de retraite. De plus, les participants doivent pratiquer la pleine conscience tous les jours à la maison pendant 30 min durant les 8 semaines. La MBSR ne pouvant être pratiquée dans de grands groupes, trois groupes ont été formés, chacun avec un enseignant différent.

Les chercheurs ont vérifié si l'inflammation accrue est un mécanisme selon lequel la solitude favorise la maladie chez les personnes âgées. L'inflammation a été mesurée au travers des changements dans le transcriptome et les marqueurs de la protéine de l'inflammation [protéine réactive (CRP) et IL-6]. Des échantillons de sang ont été prélevés avant et après la MBSR. Il y avait aussi des mesures d'auto-évaluation de la solitude et de pleine conscience. La présence aux classes de MBSR et la pratique quotidienne pendant plusieurs minutes à la maison ont été mesurées comme variables de contrôle.

Le profil transcriptionnel à l'échelle du génome a été établi à partir de cellules périphériques mononucléées du sang (PBMC) en comparant le sexe, l'âge, l'origine ethnique, l'IMC, ainsi que la qualité du sommeil et l'exercice. (...) Les auteurs étaient intéressés par le NF- $\kappa$ B parce que les études précédentes ont révélé que les gènes visés par ce facteur de transcription sont plus présents chez les personnes qui sont seules (46), ce qui favorise l'inflammation.

Au départ, les personnes âgées se disant plus seules manifestaient une expression plus élevée des gènes pro-inflammatoires ciblés avec le facteur de transcription NF- $\kappa$ B. Après le MBSR, les participants se sont dits moins seuls et l'analyse génique a montré une inversion des modes d'ex-

2. Technique respiratoire du yoga

pression génique inflammatoire. Une analyse plus poussée a mis en évidence que les gènes qui ont modifié l'expression provenaient principalement de monocytes et lymphocytes B. En ce qui concerne les biomarqueurs protéiques de l'inflammation, le MBSR n'a pas modifié le CRP et l'IL-6 de façon significative.

### **La méditation en yoga inverse la dynamique du transcriptome lié au NF-κB et à l'IRF dans les leucocytes des proches s'occupant de membres de la famille atteints de démence dans le cadre d'une étude clinique randomisée**

Black et ses collègues (33) ont fait une étude sur un échantillon de personnes qui prenaient soin d'un membre de la famille soit fragile soit souffrant de démence. Les soignants ont tendance à avoir une plus mauvaise santé mentale et physique que leurs référents, probablement en raison de l'augmentation due au stress des gènes liés à l'inflammation et de la diminution des gènes antiviraux innés. Des études antérieures ont révélé que les interventions visant à réduire le stress améliorent le fonctionnement immunitaire chez les soignants. C'est pourquoi Black et ses collègues (33) ont voulu explorer les mécanismes moléculaires grâce auxquels l'inflammation est réduite. Vingt-trois soignants ont fait tous les jours pendant 8 semaines 12 minutes de méditation Kirtan Kriya (KKM) en suivant un guide audio. La pratique commence par 1 minute de conscience de l'esprit et du corps, suivie du chant de « la naissance, la vie, la mort, la renaissance », en sanskrit, accompagné d'une gestuelle de la main et se terminant par de la respiration profonde en visualisant la lumière. Les effets de la KKM ont été activement contrôlés : 20 soignants écoutaient de la musique relaxante les yeux fermés pendant 12 minutes, tous les jours pendant 8 semaines. Les niveaux de dépression et de santé mentale ont été mesurés au moyen de questionnaires avant et après l'intervention et des échantillons de sang ont été prélevés pour obtenir des PBMC pour le profilage transcriptionnel. Le sexe, l'impact de la maladie et l'IMC ont été contrôlés.

Une réduction significativement plus importante des symptômes dépressifs et une amélioration de la santé mentale ont été relevées dans le groupe de méditation. De plus, 49 gènes ont été régulés à la baisse et 19 à la hausse dans le groupe de la KKM par rapport au groupe de relaxation. Ces gènes exprimés de façon différentielle ont ensuite été analysés avec TELiS, ce qui a confirmé l'hypothèse qu'il y a une diminution de l'expression génique pro-inflammatoire (liée à NF-κB) et une augmentation de l'expression du gène antiviral (IRF-1). Ceci suggère que la KKM a amélioré le système immunitaire en termes de réduction de l'inflam-

mation et en créant une meilleure défense contre les virus. L'analyse de l'origine de la transcription (TOA) a révélé que la plupart des changements d'expression génique observés proviennent des lymphocytes B et des cellules dendritiques plasmacytoïdes.

### **Le Tai Chi, l'inflammation cellulaire et la dynamique des transcriptomes chez les personnes guéries du cancer du sein et souffrant d'insomnie : une étude clinique randomisée**

Irwin et ses collègues (34) ont étudié les effets du Tai Chi, une pratique chinoise qui combine exercice modéré, respiration profonde et méditation sur l'inflammation et le sommeil chez les personnes guéries du cancer du sein en comparaison avec la thérapie cognitivo-comportementale pour l'insomnie [thérapie cognitivo-comportementale (CBT) -I]. Le cancer du sein et le manque de sommeil sont associés à l'inflammation ; l'échantillon avait donc des niveaux élevés d'inflammation au départ. L'étude a adopté une approche à plusieurs niveaux pour mesurer les effets du Tai Chi sur l'inflammation : systémique (taux circulants de CRP), cellulaire [activation du récepteur de type toll (TLR) -4- production activée de cytokines inflammatoires IL-6 et TNF], et l'expression génique à l'échelle du génome, suivie par des analyses bioinformatiques. Tant dans le groupe Tai Chi que dans les groupes CBT, 40 participants ont assisté à des séances de 2 h, une fois par semaine, pendant 3 mois. Les modifications d'IMC et d'activité physique pendant les interventions ont été contrôlées, car elles sont généralement associées à l'inflammation.

Alors que le CRP n'a pas changé après l'une ou l'autre des interventions, l'IL-6 a été légèrement réduite et le TNF significativement réduit après le Tai Chi, indiquant qu'il peut réduire les réactions cellulaires inflammatoires. De même, l'analyse de l'expression génique a révélé une réduction de l'expression de 19 gènes pro-inflammatoires et 3,3% d'augmentation de l'expression de 34 gènes impliqués dans la production des protéines qui régulent la réaction antivirale et l'activité tumorale dans le groupe Tai Chi par rapport à la CBT-I. Au total, 68 gènes ont été régulés à la baisse et 19 à la hausse après le Tai Chi. Les gènes régulés à la baisse sont impliqués dans la production de globules blancs et l'inflammation. Comme lors d'études précédentes, l'analyse bioinformatique de TELiS a trouvé une réduction significative de l'activité du facteur de transcription pro-inflammatoire NF-κB.

### **Le yoga réduit la manifestation inflammatoire chez les personnes guéries du cancer du sein mais fatiguées : une étude clinique randomisée**

Bower et al. (35) ont exploré les effets de 3 mois de yoga Iyengar sur les processus inflammatoires chez les personnes guéries du cancer du sein et présentant un état de fatigue. Il y avait 16 personnes dans le groupe de yoga et 15 dans le groupe référent de l'éducation sanitaire. L'inflammation est associée au cancer et des études antérieures ont constaté que les personnes guéries du cancer du sein et souffrant de fatigue ont des niveaux d'inflammation plus élevés que les personnes guéries du cancer du sein mais non fatiguées (47). L'hypothèse était que le yoga Iyengar (une forme de Hatha yoga mettant l'accent sur l'alignement précis et le contrôle de la respiration dans chaque posture) réduirait l'expression génique liée à l'inflammation, mais diminuait également le niveau des marqueurs sanguins de l'inflammation.

Au lieu de mesurer directement les cytokines, Bower et ses collègues ont choisi des marqueurs en aval de l'activité cytokinique pro-inflammatoire qui sont plus faciles à détecter, car ils sont produits en plus grand nombre. Les marqueurs en aval sont également considérés comme une mesure plus précise et stable de l'inflammation que les cytokines qui les produisent. Les marqueurs en aval inclus étaient les suivants : sTNF-RII (un marqueur de l'activité du TNF), IL-1ra et CRP (marqueurs de l'activité IL). Ces marqueurs ont été mesurés à partir du sang, alors que le cortisol a été mesuré à partir de la salive (échantillons prélevés par les participants eux-mêmes) immédiatement au réveil, 30 minutes et 8 heures après le réveil, et avant le coucher.

Le profil transcriptionnel à l'échelle du génome a identifié 282 gènes qui ont été régulés à la hausse et 153 gènes régulés à la baisse après 3 mois de yoga. Un changement d'expression génique de 15% était considéré statistiquement significatif, contrairement à d'autres études qui fixaient le seuil à 20%. La majorité des gènes régulés à la baisse étaient liés au type I de réactions à l'interféron (c'est-à-dire des cytokines qui sont libérées lorsqu'un virus infecte une cellule), qui avait déjà été associé à la fatigue chez les patients cancéreux. De même, les mesures comportementales de la fatigue étaient considérablement réduites après des mois de yoga et se sont maintenues lors du suivi de 3 mois.

*Transcription Element Listening System* a montré que le yoga réduit l'activité de NF- $\kappa$ B, ce qui suggère une baisse de l'inflammation, car c'est un régulateur clé de l'expression génique pro-inflammatoire. Le CREB est un autre facteur de transcription dont l'activité a été réduite avec le yoga, ce qui suggère une régulation négative du SNS. Enfin, TELiS

a constaté que le yoga augmentait l'activité du récepteur glucocorticoïde anti-inflammatoire (GR), ce qui indique un changement de l'axe HPA, à savoir une meilleure réaction au cortisol et disparition plus rapide de la réaction au stress. Cependant, un tel changement dans l'axe HPA devrait conduire à des niveaux réduits de cortisol, ce qui n'a pas été vérifié avec l'analyse du cortisol de la salive. En ce qui concerne les marqueurs de l'inflammation en aval, sTNF-RII a augmenté dans le groupe témoin, mais est resté au même niveau dans le groupe du yoga. Il n'y a pas eu de changements significatifs pour IL-1ra et CRP.

### **Méditation de pleine conscience pour les personnes plus jeunes guéries du cancer du sein : une étude clinique randomisée**

Bower et ses collègues (36) ont mené une autre étude, cette fois pour évaluer l'efficacité de la pleine conscience chez les femmes chez qui on a diagnostiqué un cancer du sein à un stade précoce (du stade 0 au stade 3) avant l'âge de 50 ans et qui ont terminé le traitement depuis 3 mois à 10 ans. La pratique de sensibilisation à la conscience (MAP) est un programme similaire au MBSR, mais adapté aux personnes guéries d'un cancer. Il se compose de six séances de groupe à raison de deux heures par semaine et d'une pratique quotidienne croissante de 5 à 20 min. 39 participants ont été soumis au MAP et 32 ont été mis sur une liste d'attente. Contrairement aux études antérieures, Bower et ses collègues ont utilisé plusieurs mesures psychologiques (le stress et la dépression comme résultats principaux; affect positif, pensées intrusives, peur de la récurrence, sentiment de paix et sens de la vie, et qualité du sommeil en tant que résultats secondaires), ainsi que les mesures de symptômes physiques (fatigue, douleur et bouffées de chaleur). Ils ont examiné les changements d'expression génique dans le génome entier et mesuré les protéines associées à une inflammation accrue (IL-6, CRP) et aussi une protéine liée au récepteur dans le cancer de type 2 du facteur de nécrose tumorale soluble (sTNF-RII). Au départ, l'état civil, la radiothérapie, le tabagisme et les symptômes dépressifs différaient entre les groupes et ont été inclus comme covariables dans l'analyse des données. Les covariables additionnelles étaient: le temps de pratique de la méditation, le temps écoulé depuis le diagnostic, la chimiothérapie et la thérapie endocrinienne.

La pratique de la pleine conscience réduit considérablement le stress, la fatigue, les troubles du sommeil, les bouffées de chaleur et, dans une moindre mesure, les symptômes dépressifs. Inversement, elle a considérablement augmenté l'affect positif, ainsi que la sérénité et le sens. 19 gènes

pro-inflammatoires ont été réduits de manière significative à la baisse avec le MAP par rapport au niveau de référence. L'analyse TELiS des gènes fortement modifiés a révélé que le facteur de transcription NF- $\kappa$ B a subi une diminution significative tandis que l'anti-inflammatoire GR et les facteurs régulant l'interféron (IRF) ont augmenté et que le CREB est resté le même. L'IL-6 n'avait pas changé de manière significative en général, mais ceux qui pratiquaient la méditation avaient plus souvent des niveaux d'IL-6 plus bas, tandis que d'autres protéines étaient non significatives même après ajustement en fonction de la fréquence d'entraînement. Les gènes à la baisse proviennent principalement de monocytes et de cellules dendritiques, alors que les gènes en augmentation proviennent principalement de lymphocytes B.

### **Effets de la modification du mode de vie sur l'expression du gène de la télomérase chez les patients souffrant d'hypertension : un essai pilote de programmes de réduction du stress et d'éducation à la santé chez les Afro-Américains**

Duraimani et ses collègues (37) ont comparé l'efficacité chez des adultes souffrant d'hypertension d'un programme combinant la méditation transcendantale et l'éducation à la santé avec un programme qui ne comprenait que l'éducation approfondie à la santé. Celui-ci proposait des livres, conférences, vidéos, excursions et soutien social pour motiver les participants à perdre du poids, adopter une alimentation saine, faire de l'exercice, manger moins salé et boire moins d'alcool. Quarante-huit adultes souffrant d'hypertension ont été assignés au hasard à chaque groupe et ont participé à des séances hebdomadaires durant 4 mois. Les chercheurs ont uniquement évalué l'expression de deux gènes liés aux télomères (hTR et hTERT), qui sont des nucléotides se trouvant au bout des chromosomes et qui raccourcissent chaque fois qu'une cellule se divise et sont associés au vieillissement. Ils ont également mesuré la pression artérielle, le style de vie (alimentation et activité physique) et la colère.

Les deux interventions ont augmenté de manière égale l'expression des gènes liés à la télomérase. Les télomères eux-mêmes n'ont pas changé avec l'une ou l'autre intervention, bien que cela arrive rarement après quelques mois seulement. L'éducation approfondie à la santé s'est avérée être plus efficace pour les adultes souffrant d'hypertension car elle a diminué la pression du sang diastolique plus que la TM et induit des comportements de vie plus sains.

### **La thérapie comportementale cognitive (CBT) et le Tai Chi inversent les marqueurs cellulaires**

### **et génomiques de l'inflammation chez les personnes âgées souffrant d'insomnie : une étude clinique randomisée**

Irwin et ses collègues (34) ont mené une autre étude sur les effets du Tai Chi, mais cette fois sur un échantillon de 120 personnes âgées souffrant d'insomnie. La CBT-I était une autre condition expérimentale comparée au Tai Chi, tandis qu'un séminaire sur le sommeil était proposé au groupe référent. Chaque groupe bénéficiait des réunions hebdomadaires de deux heures pendant 4 mois. Comme dans l'étude décrite ci-dessus (34), les auteurs ont adopté une approche de l'inflammation sur plusieurs niveaux et ont mesuré la CRP, l'activation par le TLR-4 du TNF et de l'IL-6 et l'expression des gènes, tout en contrôlant l'IMC et les changements d'activité physique au cours des interventions.

Les résultats comportementaux concernant le sommeil ne sont pas rapportés dans cette étude. Quatre mois après la fin de l'intervention, le CRP était considérablement réduit dans le groupe de la CBT-I et est resté au même niveau après 16 mois. Dans le groupe Tai Chi, le CRP était seulement légèrement réduit après 4 mois et il est devenu insignifiant par la suite. Par contre, si le taux de cytokines pro-inflammatoires était réduit dans les deux groupes 2 mois après l'intervention, il ne l'est resté pendant 16 mois que dans le groupe Tai Chi. Le profil d'expression génique a été réalisé à partir d'un sous-échantillon aléatoire de 78 adultes âgés, avec un suivi pendant 4 mois. Concernant l'éducation au sommeil, la TCC-I a régulé à la baisse 347 gènes et régulé à la hausse 191 gènes, tandis que le Tai Chi a régulé à la baisse 202 gènes et régulé à la hausse 52 gènes. La majorité des gènes régulés à la baisse après le CBT-I et le Tai Chi sont impliqués dans l'inflammation. D'un autre côté, la majorité des gènes en hausse après la CBT-I concernent l'interféron et les réactions des anticorps, tandis que ceux en hausse après le Tai Chi n'ont pas de fonction commune connue. TELiS a constaté que tant la CBT-I que le Tai Chi réduisent l'activité de NF- $\kappa$ B par rapport à l'éducation au sommeil, bien que la différence n'était que peu significative dans le groupe Tai Chi. Les deux interventions ont également réduit l'activité de CREB, tandis que le Tai Chi a également réduit l'activité de la protéine activatrice 1 (AP-1, contrôle la différenciation cellulaire, la prolifération et la mort cellulaire) et faiblement augmenté l'activité du GR. TOA a trouvé que les gènes régulés à la baisse par le CBT-I et le Tai Chi proviennent principalement de monocytes et cellules dendritiques.

(À suivre)

Traduction : Chantal Peselli et Michèle Van Hemelrijk

## ANNEXE

TABLEAU A1 Abréviations communes et leur définition

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

# Respirer et lâcher prise

Combien de fois n'ai-je pas lu les prospectus concernant les cours de Tai Chi déposés sur le comptoir de la pharmacie? Combien de fois ne me suis-je pas dit que je devrais tester...? Le tourbillon de la vie m'emportait et je plongeais la tête dans cette mer d'ennuis, de tuiles en cascade, me focalisant sur le négatif et oubliant les petites joies ici et là. Je masquais ma dérive derrière mon sourire et mes rires. J'offrais ce que les gens connaissaient et attendaient de moi: une femme forte, amusante et dynamique. Bien sûr, mes soucis n'étaient pas des moindres, mais faut-il passer à côté des bonheurs de la vie pour autant? Et puis il y a eu ce jour où Chantal m'a dit qu'elle suivait les cours de Tai Chi, que cela lui faisait un bien fou...

Je me souviens de mon premier cours: un accueil chaleureux, des personnes souriantes.

Dérouiller le bassin, les articulations, allonger la colonne .... Et puis les cinq exercices de base.

## Wuji

... Debout les mains le long du corps, le regard droit devant... braqué sur Georgette.

Me vider l'esprit??? Mais qu'est-ce que je fais????  
Combien de temps allons-nous rester comme ça??? Il faut que je pense à faire les virements en rentrant...  
Quand est-ce qu'on bouge??

## L'arbre

... Mon Dieu, ... baisser les épaules, relâcher les coudes.  
Laisser un espace sous les aisselles.  
S'ancre dans la terre???  
Demain, je dois aller à la poste... pas oublier...  
C'est long cette posture..., 'suis pas faite pour ça.

## La fleur de Lotus

Ouvrir les bras..., fermer...  
Ah! Il faut respirer en même temps?  
Une balle qui se gonfle et se dégonfle...??  
Bon..., oui je peux imaginer.  
J'espère qu'il va décrocher le poste...

## Réunir le ciel et la terre

Monter les bras, tendre les jambes.  
Descendre les bras, plier les jambes...  
Ah oui! Et respirer, j'oubliais.  
'Faut que je demande les dates d'examen des enfants...

C'est lent quand même ... 'pas dans mon habitude ce genre de mouvements...

## La quintessence

Ah, cela se complique!  
Ouvrir la hanche, tendre les bras...  
Mais pourquoi ces gestes? Qu'est-ce que cela va m'apporter?

Se vider la tête ??? Je n'y arriverai jamais...

Puis il y a eu l'apprentissage avec Michèle et le groupe des débutants... qui avaient déjà quatre mois d'expérience.

Repousser le singe, mouvoir les mains comme des nuages, la grue blanche déploie ses ailes...  
Position des pieds, du bassin, des mains, le regard, respirer...

Éric vient nous expliquer les fondements du Tai Chi, quelques exercices sous sa conduite.

Le cours se termine et je m'aperçois que j'ai réussi à ne plus penser au quotidien.

Le cours suivant m'a convaincue que j'étais bien là, parmi toutes ces personnes, à ne plus penser qu'à moi, au bien-être de mon esprit et de mon corps.

Au fil du temps, le Tai Chi me permet de me poser les bonnes questions, de prendre du recul. De ne plus laisser les événements et les gens m'enfermer dans une bulle de négativité. De retrouver mon côté optimiste et combatif qui a toujours été ma force jusqu'il y a quelques temps.

Apprendre à apprivoiser les 40 postures me procure un apaisement et une volonté de perfection.

Saisir le mouvement et le maîtriser, non pas pour dominer mon esprit et mon corps mais pour qu'ils ne fassent qu'un dans une harmonie parfaite. Que le mouvement appelle



PHOTO CAP

l'esprit et que l'esprit entraîne le mouvement. La main entraîne le pied, l'esprit libre les accompagne.

De mon groupe d'intermédiaires, je peux voir les avancés... et j'admire certains dans leur fluidité. Ils sont beaux et respirent la sérénité. C'est vers cette perception de soi que je veux tendre.

Dans mon quotidien, je commence à « respirer ». Lorsque la pression monte, je refais les exercices de base, les 10 postures et ce que j'ai retenu de la forme des 40. Je me concentre sur mes gestes, sur ma respiration, et je lâche prise en me vidant l'esprit autant que je peux.

Je prends conscience de mes émotions, et je laisse de côté celles qui sont néfastes pour mon bien-être. Dans certaines situations génératrices de stress, je respire... lentement... en me concentrant sur un point loin devant...

Il y a eu cette phrase de mon employeur: « C'est fou comme maintenant tu restes calme devant les personnes agressives. » Bien sûr, ma famille vous dira que ce n'est pas toujours le cas à la maison, mais le changement est réel et suit son cours. Je le ressens chaque jour un peu plus.

Le chemin est long, je n'en suis qu'au début. Mais il n'est pas difficile, il faut juste se laisser aller tout en sérénité, prendre le temps, laisser le temps au temps. Georgette m'a dit récemment: « Aujourd'hui était un beau cours... je t'ai vu rire franchement et sans ce voile qui joue aux nuages et accapare régulièrement tes yeux. » C'est exactement cela: l'essence du Tai Chi qui s'écoule en moi.

Merci à Michèle, Georgette, Éric... et vous tous.

**Annie HAROT (Mons)**

# S'épanouir dans ce que l'on fait

**A**rrivé à la fin de ma première année de cours, quels changements! Au début, le mot *Tai chi* ne voulait rien dire. Quelques renseignements par-ci par-là, et hop! Mon opinion était faite. Je devais m'y inscrire.

Les premiers cours ont été compliqués. Beaucoup de paramètres à prendre en compte pour adopter une bonne posture. Je ne comprenais pas tellement bien pourquoi le professeur insistait par exemple sur la respiration, l'ancrage des pieds au sol, etc. C'était assez compliqué de comprendre ce qu'il fallait faire et la répétition des techniques me donnait l'impression de ne pas avancer.

Au fur et à mesure des cours, ma façon de pratiquer a changé: le corps se positionne autrement, mes mouvements s'accordent de mieux en mieux. La répétition des techniques permet d'entraîner le cerveau et la mémoire.

En effet, je pense que le Tai chi n'est pas uniquement un art martial où je dois adopter une technique en fonction de l'intervention de mon partenaire. Le cerveau est indispensable à la coordination des mouvements. Il faut réfléchir à se positionner correctement et en même temps penser aux gestes des différentes techniques. Cela demande beaucoup de concentration et permet d'entraîner la mémoire.

Au-delà de tout ça, cette discipline peut être complémentaire à bien d'autres. Particulièrement celle de la méditation en pleine conscience, que je pratique. Que du bonheur de pratiquer certaines techniques et de rester connecté à mon environnement! Ressentir tout ce qui se passe autour de moi, être ici et maintenant. Je trouve cela très important, car le cerveau est en quelque sorte sur le bouton « off » de la pensée. Dans un monde où nous sommes continuellement connectés, où nous vivons à 200%, il est primordial de s'octroyer un peu de temps chaque jour pour se recentrer sur son corps et son âme. Rien à voir avec un aspect d'égoïsme ou autre, mais juste prendre le temps de se poser. En exerçant régulièrement cela, je me sens plus posé, plus à l'écoute des autres, plus en phase avec les gens qui mentourent.

Enfin, je dirais que la chose la plus importante est de s'épanouir dans ce que l'on fait. Pratiquer avec plaisir ne peut être que bénéfique. Être bien dans son corps et son esprit est quelque chose que la majorité d'entre nous essayons d'atteindre. Le Tai chi est une voie qui rencontre mieux cette attente de bien-être. Avec de la persévérance et de la motivation, nous arrivons à obtenir ce que nous voulons.

**Quentin DELVAUX (Mons)**

# Aquarelle et taïchi : le dialogue de deux arts

J'avais vingt ans et je partis à la découverte de la peinture à l'huile. Quelques années plus tard, je sentis que cette activité, que j'adorais, prenait trop de place, prenait trop d'énergie pour qu'elle reste compatible avec ma vie d'amoureuse, de mère de famille, d'enseignante sage-femme et fille de parents vieillissants nécessitant soins et vigilance. Je déposai donc mes pinceaux en me promettant de les reprendre à la retraite.

Je gardai quand même l'habitude, à travers tous les moments de vie joyeux ou pénibles – rencontres, formations, grossesses, naissances, deuils et séparations – de prendre le temps pour une activité hebdomadaire. Un temps de pause, de retrouvailles avec moi-même.

Chant classique d'abord, gymnastique ensuite, taijiquan enfin. Et cette dernière activité, depuis les trente ans que je pratique avec Éric, a lentement, sûrement, insidieusement, profondément modifié ma vie. En fait, sans que je m'en rende compte au début, la pratique s'est infusée dans ce que je fais, ce que je sens, ce que je suis.

Et quand je repris mes pinceaux, il y a douze ans, tout juste retraitée, je ne savais pas, je ne savais plus à quel point ils m'avaient manqué, mais il y avait de la place alors pour deux passions.

J'en ai profité pour découvrir la palette des techniques, un peu comme nous faisons un tour d'horizon des styles de taïchi: fusain, graphite, encre de Chine, pastel sec et gras, acrylique, écoline... et surtout le choc de ma rencontre avec l'aquarelle.

Dans toutes les autres techniques, la démarche peut être contrôlée par la superposition plus ou moins opaque de matière. L'aquarelle demande un mode de fonctionnement différent: comme il n'y a pas de blanc dans la palette, la luminosité vient des blancs et des clairs réservés sur le papier. Les espaces clairs sont donc des « vides » que les « pleins » dessinent par contraste.

Très vite, ces espaces réservés m'ont fait penser au Yin, espace d'accueil, espace de potentialités qui seront réalisées... ou pas. Car ce qui est le plus difficile dans l'aquarelle, c'est

qu'on ne contrôle pas l'entièreté du processus. La qualité du papier joue son rôle, la manière de l'imbibber d'eau, les conditions atmosphériques qui décideront de la vitesse de séchage, la qualité des pigments qui fument ou se déposent, la forme des pinceaux et leur capacité à se gorger d'eau....

Il y a donc des choses à mémoriser, les mélanges de couleurs par exemple. Il y a des choses à canaliser. Il y a des choses qui se font « toutes seules » et qu'il ne faut surtout pas entraver.

Connaissances et intuition, maîtrise et lâcher-prise se combinent dans une intense perception de l'instant



PHOTO CAP



présent. Parfois cela aboutit à des petites merveilles, parfois c'est du papier et du pigment utilisés afin d'augmenter l'expertise.

Le lien avec la pratique du taichi me semblait évident : harmonie entre action et réceptivité, se détendre, laisser les choses se faire et les observer sans jugement, canaliser juste ce qui est nécessaire, beaucoup lâcher et souvent s'émerveiller de la magie du quotidien.

Quand l'idée d'une expo *Voyage en Chine* a été adoptée dans le cadre des festivités autour de nos 20 ans d'enseignement à Battincourt, un stage réunissant deux de mes passions s'est imposé comme allant de soi.

Ouvert aussi bien aux peintres qu'aux pratiquants de taijiquan, je le voulais lieu de découvertes, d'échanges et surtout de bien-être et de plaisir.

Depuis douze ans, je fréquente les cours de peinture de Jacqueline Herbin. Elle est multi-styles, comme tout enseignant, mais son domaine de prédilection est l'aquarelle. Dès le début, le contact s'est bien passé entre nous, aboutissant à des échanges fréquents. Souvent nos regards convergent. C'est donc vers elle que je me suis tournée pour organiser en binôme ce stage de deux jours, dans le bel espace du Cléma-rai, lieu d'accueil du syndicat d'initiative de la commune.

Une vingtaine de personnes se sont présentées, majoritairement des pratiquants de taijiquan de l'école. Le soleil étant au rendez-vous, nous avons profité des espaces extérieurs et de la nature environnante. Exercices de taichi et d'aquarelle se sont succédés. Tout était planifié, minuté, explicité...

Le temps et le groupe ont demandé de s'adapter, d'improviser, de lâcher ici encore. Création dans l'instant, en unisson avec les principes de base de nos deux disciplines. Et comme les participants se connaissaient bien, qu'il y avait

confiance et respect mutuel, les heures pouvaient couler de source.

Les retours ont été très positifs.

*Un super stage auquel je suis venue sans attentes et j'en ressors des merveilles plein les yeux. Un retour sur soi et une multitude de belles rencontres. C'est seulement à la fin que l'on se rend compte du chemin parcouru en seulement deux jours.*

Eloïse, toute jeune diplômée des Beaux-Arts de Bruxelles

*Très bon équilibre entre le développement personnel, approche collective dans une ambiance conviviale.*

Béatrice, Taijiquan Battincourt

*Taichi et aquarelle nous mettent face à nos exigences, notre désir de faire, de diriger... et nous conduisent très vite vers le lâcher-prise, l'acceptation, la propension à suivre ce qui est. Belle expérience et bons moments.*

Marianne, Taijiquan Battincourt

*Quelle expérience liée à la nature de l'eau, sa fluidité qui nourrira les prochaines séances Taiji ! Avec l'envie de continuer.*

Michel, Taijiquan Tournai

Personnellement, j'étais au-delà de toute émotion, de toute appréciation, centrée sur la tâche, continuellement dans le mouvement d'adaptation, en plein dans l'agir créatif d'un stage inédit.

Envie de remettre ça ? Pour l'instant mon énergie ira au stage d'été, à l'inauguration festive de l'année, début septembre, aux tables rondes et autres activités organisées au Mundaneum de mi-septembre à mi-octobre, au voyage en Chine début novembre ensuite. C'est possible dès la fin 2018 et dépendra aussi de votre intérêt, vos demandes, vos attentes.

À bientôt donc pour d'autres aventures passionnantes !

**Marie-Thérèse BOSMAN (Battincourt)**



PHOTOS CFP

# Continuité : Chevaucher le tigre et le reporter à ma montagne

Assis devant une feuille blanche, la plume à la main, j'entrepris de maculer celle-ci d'écrits censés relater mes progrès, mes découvertes vécues durant les modules. Après avoir griffonné quelques brouillons, une vague impression de déjà vu ou de déjà écrit me laissait insatisfait. Je relus mes textes et, en effet, je m'apprêtais à la redite. Peut-être avec de nouvelles formulations, de nouveaux exemples mais les thématiques étaient les mêmes. Dubitatif face à ce constat, je réfléchis à prendre une orientation plus descriptive et technique. C'était jouable mais cela risquait fort de devenir ennuyeux et rébarbatif pour l'auditoire. Et puis, réflexions faites, si ce qui me revient spontanément du vécu des modules sont ces constats-là, c'est peut-être parce que c'est important pour ne pas dire essentiel, pour moi, dans l'instant présent. Ce qui a été compris mentalement lors des formations précédentes est toujours en voie d'acquisition et donc à travailler. La raison peut nous faire construire de belles pensées, une belle réflexion sur notre état d'être, notre agir et concevoir toute la stratégie offerte par le taijiquan pour optimiser notre potentiel mais encore faudra-t-il l'incarner, le mettre dans notre chair afin qu'il imprègne notre inconscient.

Le propre de l'inconscient c'est qu'on a peu conscience de ce qui s'y trafique. De lui surgissent parfois réflexes, inhibitions ou émotions qui n'ont parfois rien de rationnel, reliquats de notre instinct de conservation ou encore des ombres du passé. Mais qu'importe l'origine, pour reformater cette mémoire vive, pour qu'elle fonctionne de manière adéquate rien ne sert de s'acharner à vouloir forcer les choses, seul un travail en patience sans chercher de résultats immédiats portera ses fruits.

**Les barrières ne sont des obstacles que si l'on s'acharne à vouloir passer au-dessus.** En effet, il est parfois plus aisé de passer en dessous, de la contourner, de passer entre les barreaux ou encore de passer son chemin vers d'autres découvertes....

Selon Éric, le taijiquan propose « *une méthode d'ordonnement de soi, un processus de transformation de soi par le travail du corps. Elle est une pratique de conscience du corps qui nous met en contact avec toutes les facettes de notre être*



PHOTO CAP

*tant physique que psychique, psychologique et social. Dans ce processus, la lenteur est la clef de toute progression. »*

Oui, en effet, travail et lenteur permettent de devenir observateur de soi-même et de trouver les voies qui mènent au geste habité, à la pleine conscience, à la paix intérieure.

Il faudra aussi un travail de mise en situation avec partenaire, jeux de rôles en quelque sorte, où les principes de réalité pourront venir à bout de nos fantasmes de toute puissance, et où la bienveillance, le volontarisme et la patience du partenaire désamorceront notre désir de résultats et nos craintes irrationnelles.

*« Avant de monter vers son propre ciel, il faut être descendu dans les profondeurs de ses terres intérieures. » (É. Caulier)*

Le style Chen favorise ce voyage aux confins de nous-mêmes.

Revisiter notre relation à la terre, prendre contact davantage avec notre centre, mettre les deux en connexion et sentir... ressentir. De là émerge l'émotion, l'élan vital qui nourrit les sorties de force. Découvrir d'autres possibles de notre corps, les déstructurations et « dysharmonisations » que contient le style Chen nous conduisent au-delà de nos limites, presque « hors de nous » ! mais... pas trop ! Il est nécessaire d'explorer, à tâtons parfois, jusqu'où on peut al-

ler trop loin sans se perdre. Apprendre à canaliser l'énergie qui émerge pour ensuite revenir dans son centre et dans sa base. Oscillation entre tonus et détente, retour à la stabilité.

L'épée, quant à elle, nous aide à voyager au-delà de nous-même, le regard porté vers l'horizon...

Mais trêve de romantisme ou de poésie... cet outil a quand même à l'origine une fonction bien spécifique et quels que soient les symbolismes qui pourraient masquer cette destination première cela reste un objet qui va caresser en nous le « côté sombre de la force »...

Tout adepte de la non violence se doit de connaître celle qui sommeille au fond de lui; la reconnaître et la côtoyer permet d'apprendre aussi à canaliser son énergie...

Images et symbolismes viennent nourrir tout ce travail, car si on va titiller ses dragons intérieurs de la pointe de l'épée, en fin de « conte » tout dragon terrassé révèle ses trésors cachés.

Cette voie de la lenteur à la rencontre de soi-même, ce travail intérieur développe et installe peu à peu en nous les capacités d'empathie, d'assertivité et de résilience si précieuses pour vivre sereinement l'avenure des relations humaines.

Tout cela paraît bien sérieux et ardu. Dès lors, je voudrais terminer par le mot qui me vient spontanément pour conclure: « Plaisir ».

Plaisir, car j'éprouve beaucoup de plaisir à parcourir le chemin qu'offre cette pratique: gymnastique douce, art martial interne, art du mouvement, art de vie, méditation en mouvement, voie initiatique... chacune de ces facettes me parle et m'enrichit bien au-delà de l'aspect purement physique.

Plaisir, lorsque survient l'instant magique où, le mental au repos, le mouvement se fait de lui-même...

C'est aussi un plaisir d'évoluer dans un cadre bienveillant entouré de bonnes et belles personnes. Merci à chacune et chacun pour votre soutien.

**Philippe SAUTOIS (Mons, Jurbise)**

## La force de l'eau

**L**e weekend des 7 et 8 avril, Marie Thérèse Bosman en partenariat avec Jacqueline Herbin, une artiste de la région d'Arlon, nous a conviés à un stage pluridisciplinaire, Taiji et Aquarelle.

Curieux, je me suis inscrit avec zéro connaissance en dessin, en pure découverte d'une technique inconnue, sans a priori, avec une envie d'ouverture et de plaisir d'apprendre, mais aussi cent pour cent confiant dans les qualités de conduite de Marie-Thérèse. Et je n'ai pas été déçu.

Toujours dans le style de notre école, « bienveillance, joie et sérénité » sans se prendre au sérieux mais en travaillant sérieusement, Marie-Thérèse a conduit les néophytes du Taiji sur le chemin des bases fondamentales de notre pratique et Jacqueline a fait de même pour nos premiers pas en aquarelle, avec à chaque reprise un thème et un but défini, bien que basique!

Durant ce stage, deux choses qui m'ont le plus marqué:

1 – Une saine fatigue à la fin de chaque journée, l'esprit toujours occupé à écouter les instructions, à essayer de les appliquer pour une reproduction à la fois fidèle et libre comme si j'étais dans une méditation à la fois conduite et libre. Cette situation de fatigue m'a rappelé les difficultés de tout un chacun à apprendre de nouvelles pratiques ou connaissances, rappelant la situation de nos jeunes en scolarité où la quantité de données d'un programme est plus important que la matière retenue et applicable!!!

2 – Par notre pratique en rapport avec les cinq éléments, surtout en Xing Yi Quan, le travail de l'aquarelle m'a permis une autre visualisation du fonctionnement de l'eau qui, par pression, est pénétrante, éclaboussante, qui, pour avancer par écoulement, remplit les creux les uns à la suite des autres.

Ici en aquarelle, pas d'écoulement ou de projection mais un chemin par absorption qu'il est permis, par l'ajout de pigments, de suivre le cheminement de l'eau teintée, de voir qu'elle fuse dans un sens ou dans l'autre, par capillarité, de la voir diffuser, étendre ou concentrer les pigments, de s'insinuer jusqu'à saturation du papier et, pour l'arrêter, pas d'autre solution pour la détourner que par l'absorption vers un autre support (chiffon, papier...). Tout cela sans autre force que celle de la pesanteur et de la nature du papier infiltré.

Voilà donc en quelques mots ce que je retiens de cette belle expérience, une belle image du laisser agir, de la force de l'eau et j'espère pouvoir appliquer cette image dans la pratique future de mon Taiji et dans la manière de transmettre aux élèves de notre école.

**Michel SENELLE (Tournai)**

28 JUILLET – 1<sup>er</sup> AOÛT

## Stage International d'été



### Lieu : Abbaye de Saint-Denis

4, rue de la Filature 7034 Saint-Denis (Mons)  
10 h – 17 h

### Participation

(pauses café/tisanes et repas de midi inclus)

Week-end : 145 €

Stage complet (5 jours) : 300 €

### Renseignements et inscriptions :

Tél : 065/84.63.64 – info@taijiquan.be

Confirmation de l'inscription par virement  
d'un acompte de 75 € - compte C.A.P. asbl  
BIC BBRUBEBB – IBAN BE29 3700 8031 3764

## SEPTEMBRE

### Reprise des cours dans nos centres

BATTINCOURT : jeudi 13 et vendr. 14 septembre  
(stage gratuit sam. 8 spt, 10 h – 13h)

GENT : mercredi 5 septembre

HENSIES : mardi 4 septembre

JURBISE : lundi 3 septembre

MONS : mercredi 5 septembre

MONTIGNY-LE-TILLEUL : lundi 3 septembre

SOIGNIES : jeudi 6 septembre

TOURNAI : lundi 3 septembre

UCCLE : mardi 4 septembre

## Mundaneum (Mons) CHINE Carnets de voyages

### AOÛT

Dimanche 12 août – de 14 h à 15 h

- initiation et démonstration de taijiquan

### Voyages au cœur du tai chi chuan – Voyages au cœur de soi

### SEPTEMBRE

Jeudi 13 septembre – 18h30 Soirée inaugurale

- démonstration de tai chi chuan en collaboration avec le violoncelliste J-P Dessy
- introduction à l'exposition *Sur la route de la soie* – projection du film Chine '87 *Les Autres* (Violaine de Villers et J-P Outers)

Samedi 15 septembre – de 10 h à 12.30 h

- table ronde : *Tai chi chuan : santé de l'être humain en symbiose avec son environnement* (avec dr P. Lauwers, M-Th Bosman, dr. Chr. Massot, M. Van Hemelrijk, G. Methens-Rernard et É. Caulier)  
Animateur : Philippe Basquin (grand reporteur)

### OCTOBRE

Dimanche 7 octobre – de 10 h à 16.30 h

- table ronde : *Voyages en Chine – Rencontre avec une altérité transformante* (avec P. Giot, enseignante de langue et culture chinoise – D. Yernaux, M-Th Bosman, É. Caulier). Initiation au style Wu.  
Animateur : Philippe Basquin (grand reporteur)

Jeudi 11 octobre – 19 h

- *Voyage au cœur du mouvement – High tech, expérience intérieure et éthique* : présentation des mouvements fondamentaux du taijiquan avec des images en 3D (avec M. Tits, UMons – professeur Chr. Lazaro, UCL – Éric Caulier)

Samedi 13 octobre – de 10 h à 17 h

- table ronde : *Actualité du tai chi chuan dans un monde en crise* (avec C. Despeux, sinologue – J-J Sagot, prof. de tai chi chuan – G. Favraud, dr en anthropologie, Université de Toulouse J. Jaurès – É. Caulier)  
Animateur : Philippe Basquin (grand reporteur)

Dimanche 14 octobre – de 10 h à 12 h

- Démonstrations, pratiques, échanges informels.

# Modules de master class



PHOTO CAP

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

**Prérequis : bases en taijiquan**

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

## Module 1 – Sun et Xingyiquan (2<sup>ème</sup> partie)

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

**Dates :** *À déterminer*

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

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



PHOTO CAP

## Module 2 – Wu de Shanghai (2<sup>ème</sup> partie)



PHOTO CAP

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

**Dates :** *À déterminer*

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

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

---

# Pratiquer le Taijiquan à l'École Éric Caulier

---

## À BRUXELLES : le mardi

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

## À MONS : le mercredi

École des Ursulines (Hall 3)  
Rue Valenciennoise, 1 - 7000 MONS  
(en face du parking de l'hôpital Ambroise Paré),  
de 18h00 à 19h15 et de 19h15 à 21h00

---

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

---

### BATTINCOURT

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

### NAMUR (Vedrin)

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

### GENT

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

### PEPINGEN

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

### HENSIES

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

### SOIGNIES

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

### JURBISE

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

### TOURNAI

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

### MONTIGNY-LE-TILLEUL

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

---

## En France :

---

### XIVRY-CIRCOURT(F)

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

### MAUBEUGE (F)

Salle des fêtes PierreLouis Fresnel (derrière la piscine)  
Quartier de l'Épinette  
Le jeudi de 18h30 à 20h30

### **Présidents d'Honneur :**

Alfred Lavandy

Reste en notre souvenir : Paul Schmitt

### **Direction et conception des cours :**

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

### **Professeurs honoraires :**

Dominique Smolders

Roger Descamps

### **Professeurs :**

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

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

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

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

Marco Pignata (Taranto, Italie) ;

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

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

### **Instructeurs :**

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

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

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

Luc Deknop (Pepingen) ;

Martine Dukan (Xivry-Circourt, F) ;

Vincent Evrard ;

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

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

Mee-Jung Laurent (Soignies) ;

Luc Vekens ;

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

Monique Naeije (Hensies) ;

Michel Senelle (Tournai).

### **Initiateurs :**

François Glorie (Bruxelles) ;

Philippe Sautois (Jurbise) ;

Jacques Badin (France) ;

Henri Behr (Soignies) ;

Pascale Decoster (Pepingen) ;

Vincent Gallé-Fontaine (Battincourt) ;

Hélène Horeau (France) ;

Martine Puttaert (Battincourt).

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

Albert Einstein



*Le sens du mouvement*

---

Pour tout renseignement  
complémentaire,  
vous pouvez joindre le secrétariat  
tous les jours,  
du lundi au vendredi, de 10 h à 14 h,  
au **065/84.63.64**

**C.A.P. asbl,**

rue Brunehaut, 107 - 7022 Mesvin  
E-mail : info@taijiqvan.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
STAGE D'ÉTÉ	3
LE PRINTEMPS EN BREF	4
SANTÉ	
Quelle est la signature moléculaire des pratiques corps-esprit ? (2 <sup>ème</sup> partie)	5
CE QU'ILS EN DISENT	
Respirer et lâcher prise	11
S'épanouir dans ce que l'on fait	12
Aquarelle et taichi	13
Continuité: chevaucher le tigre et le reporter à la montagne	15
La force de l'eau	16
AGENDA	17
MASTER CLASS	18
PRATIQUER LE TAIJIQUAN	19

---

<http://www.taijiqvan.be>